

سلسلة النجاح بلا حدود

.....

# التركيز والمطالعة الناجحة

مجتبى حورائى



دار المساحة





التركيز والمطالعة الناجحة

**جميع الحقوق محفوظة  
الطبعة الأولى**

**١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م**

**ISBN 9953-484-06-6**

**دار الحدائق للطباعة والنشر والتوزيع**

هاتف: ٠١/٥٥٠٤٨٧ - فاكس: ٠١/٨٩٦٣٢٩ - ص.ب: ٢٨٦ - غبيري - بيروت - لبنان  
Tel.: 03/896329 - 01/550487 - Fax: 544199 - P.O Box 286/25 Ghobeiry - Beirut - Lebanon  
E-Mail: daralhadi@daralhadi.com - URL: <http://www.daralhadi.com>



سلسلة النجاح بلا حدود

# التركيز والمطالعة الناجحة

تأليف

مجتبى حورائى

تعریب

زهراء يگانه

دار الهداية  
للطباعة والنشر والتوزيع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## **الاهداء:**

الى جميع التلاميذ وطلبة المدارس والجامعات  
وكل راغب في مطالعة وحياة زاخرتين بالوعي والتأثير  
والنجاح

## **مع أعمق مشاعر امتناني**

- إِزَاء الرَّأْفَة الْالْهِيَّة الْلَا مُتَنَاهِيَّة التِّي رَزَقْتَنِي إِعَادَة اخْتِبَار التَّحْوِل وَتَوَجُّت مَحْفَزَاتِي الْذَّاتِيَّة بِلَهْفَة التَّأْلِيفِ.
- إِزَاء الْقَلْب الْطَّاهِر: قَلْبُ أُمِّي وَالرُّوح الرَّؤُوفَة: رُوحُ أَبِّي لِكُلِّ مَا حَبِيَّانِي بِهِ مِنْ وَدٍ وَسَدَادٍ طَرِيقٍ وَتَشْجِيعٍ.
- إِزَاء اسْتَاذِي الْمُوقِر الفاضل السَّيِّد «بِيجُن عَلِيُّور» لِإِسْنَادِه الصَّادِقِ الْعَمِيقِ لِي.
- وَإِزَاء كُلِّ مَنْ سَاهَمَ فِي اسْتِرْزَادَتِي حَيْوِيَّة وَعِلْمًا وَوَعِيًّا مِنْ مُعْلِمِينَ وَاصْدِقاءٍ وَمُؤْيِدِينَ.

همسة ودية:

سئل أحد الفلاسفة من الناسكين الهنود: هل ما زلت تواصل الرياضة النفسية بعد كل ما نلته من علم وسداد وزهد؟

أجاب: بلى.

قالوا: وكيف؟

رد: عندما أتناول الطعام أكتفي بتناول الطعام ولما أنام أكتفي بالنوم.

ربما يكون هذا هو الإفراز الأمثل للتركيز. هل بمقدورك أنت أيضاً أن تصرف كل تركيزك إلى الأكل والالتذاذ بمذاق الغذاء أثناء تناول الطعام أم إنك في أغلب الحالات تصارع أفكارك حول الماضي والمستقبل حتى تتبينه فجأة فتجد أنك أتممت طعامك ما تناول منه يوم امتحانه، وعانت من اكتظاظها بالغذاء.

تفهم انك تتمتع بتركيز حقيقى فيما لو كنت تنجز على مر اليوم خمسة نشاطات وتحصر فكرك أثناء أدائك لكل منها بالنشاط ذاته وترى بالك من التفكير بما يخص الأعمال الأخرى.

فنجاحنا في الحياة اليومية يتوقف تماماً على مدى تركيزنا في القضايا اليومية.

بإمكانك عملياً أن تزيد من حظك في تحقيق النجاح وبدرجة ملحوظة إن كنت قادراً على حصر تركيزك في عملك فقط أثناء انشغالك به وفي أداء الحركات الرياضية عند ممارسة الرياضة، وفي موضوع الكتاب أثناء المطالعة أو تذاكر الدروس، وفي نشاطك الفني وأنت تمارس النشاطات الفنية مثل: العزف، الرسم، الخط....

جميع موهوبى العالم يتميزون بقدرة تركيز فائقة، فالاضطراب وشروع الذهن يحرمانك إلى الأبد من النجاح. وانهماك بالتفكير بأسرتك وأنت تعمل أو باعتلاج الهواجس بشأن عملك وأنت تقضي وقتك إلى جانب أسرتك أو بشؤون الدراسة بينما تمارس الرياضة وبالغ فكرة وفكرة أثناء مذاكرة دروسك، كلها أمور لا تتمرر عملياً سوى انهدار الوقت والحرمان من فرصة التأثير.

فمفتاح النجاح، إذاً، هو التركيز فالتركيز ثم التركيز.

**عزيزي القارئ:**

جميع مبادرات الإنسان لا تکمل بالنجاح إلا إذا أسندها بالتركيز. ومن بين مجموعة النشاطات ذات الحاجة الأكيدة للتركيز، تعتبر المطالعة والمذاكرة النشاط ذات الحاجة الأكثر جدية

إلى التركيز الذي يلعب دوراً أساسياً وجذرياً في نجاحه. أنت نفسك اختبرت حتى الآن ومراراً أن عينيك تطربدان في متابعة الكلمات والخطوط، دون أي انتباه، بعد بده مطالعتك بقليل، وربما استرسلت هكذا عدة سطور أو حتى عدة صفحات ثم تنبهت على حين غرة أن انسياق نظراتك إنما كان عشوائياً وبفعل العادة. ثم تعود أدرجك فوراً وتستأنف المطالعة الثانية. ولكن بعد قليل تتكرر المشكلة.. إنها مشكلة تمكنت منك، إنها تصيبك بالإرهاق والملل، وتستنفذ من وقتك الكثير، وتقلل من رغبتك في المطالعة رويداً رويداً.. أحياناً قد تسهم عيناك في كلمة ما من الكتاب، تفرق عندها في بحر أفكارك. ولكن قبل كل شيء لابد أن تشق بأنك لست الشخص الوحيد الذي يختبر هذه الحالة. فكل ذي ارتباط بالمطالعة والكتاب، على أي نحو كان، يعاني من هذه المشكلة.

من هنا ينصح جل اهتمام هذا الكتاب بتطبيقات تحسن وضع التركيز أثناء المطالعة أو عند الالتحاق بالفصل الدراسي، كما يتضمن قسم آخر منه أيضاً تمارين عامة خاصة بتحقيق التركيز، يسهم الإلمام بها وتنفيذها بهدف استرداده التركيز، وبكل تأكيد، في منحك الارتياح والبهجة والنجاح إن شاء الله.

وأخيراً أجدني ملزماً بأن أنوه إلى أن تركيز الذهن يعتبر، دون نقاش، فناً وبراعة تتطلب التواصل في تعلم تقنياتها والمداومة

على ممارسة تمارينها.

إنك بانكبابك على تنفيذ تطبيقات هذا الكتاب العملية لعدة أيام ثم تركك لها لا تجني إلا ما تعاني منه الآن: «شروع الذهن». أجز التمارين بتأن وصبر ودقة كافية. تجنب التسخّل.. تقدم إلى الأمام بانتظام وتؤود.

يقول «بایرون»: التقدم والانتصار يتطلبان ثلاثة أمور:

أولها المثابرة وثانيهما المثابرة وثالثها المثابرة

طالع الكتاب فيما لو:

كنت اتخذت قرارك النهائي وعزّمت بإرادة راسخة لتحسين

وضع تركيزك..

نفذ التمارين

وكن واثقاً من تقدمك (إن شاء الله)



مكتبة لسان العرب

[www.lisanarb.com](http://www.lisanarb.com)

[lisanerab.com](http://lisanerab.com)

دابط بديل

الفصل الأول

الحقائق

في مجال تركيز الذهن



## الحقائق في مجال تركيز الذهن

ما هو التركيز؟

أهم ما يحول بينك وبين تحقيق تركيز ذهني عال هو ما يدور في ذهنك من تعاريف خاطئة لتركيز الذهن.

أغلبية الناس يتصورون أن التركيز هو حصر الفكر مائة في المائة في موضوع خاص وإلزام الذهن به تماماً بينما يكون ذلك متعدراً بأي نحو من الأنهاء ليس عليك بالذات بل على أي شخص، ومهما كانت ظروفه.

إنه من المستحيل أن تنجح في أن تصرف ذهنك مائة في المائة إلى موضوع واحد وتنتهي عنه تماماً أية فكرة أخرى خلال مدة انشغالك به.

المدة التي يكون بإمكان أي شخص أن يحرز فيها مثل هذا التركيز هي (٣-٤) ثوانٍ كحد أقصى. فلم ينجح أي شخص حتى الآن في حصر فكره تماماً وعلى مر خمس ثوان متواصلة في أمر واحد فقط لا غير.

على هذا، ليس من الحكمة أن تتبني مثل هذا التعريف لتركيز الذهن. فمثل هذا الانطباع يوسع دائرة توقعاتك مما يصيبك بالإحباط ويرسخ لديك فكرة حرمانك من القدرة على التركيز بمجرد تسلل موضوع آخر سوى الموضوع الأساسي إلى حيز تركيزك أو شرد ذهنك بتعرضه لأدنى مسببات شرود الذهن. بينما يكون ذلك في الواقع انعكاساً لانطباعك الأولى الخاطئ حول التركيز. ومثل هذا التصور يوصد أبواب النجاح بوجهك وأنت تحاول تحسين تركيزك.

إذًا، اتخذ أولى وأهم خطوة في طريقك نحو زيادة تركيز ذهنك: أجر التحويلات اللازمة على ما تتبناه من تعريف خاطئ حول تركيز الذهن.

**فما هو التعريف الصائب للتركيز؟**

من شأنك أن تتحقق تركيز الذهن على ساحة الواقع بالضبط مثلما تتواجد عوامل شرود الذهن باعتبارها حقيقة مسلمة لا لبس فيها.

أي انه: لابد لك على أية حال أن تذعن بأن هنالك عوامل قائمة تتثير شرود ذهنك على الدوام، لا مفر منها، بعضها فكري ذاتي المنشأ ينبع من ذهنك وبعضها الآخر ينبع خارجي المنشأ ينبع من البيئة المحيطة بك. عوامل مثل استعادة الذكريات والتخيلات المتنوعة وتحليل قضايا لا علاقة لها بموضوع المطالعة توضع في قائمة العوامل الذاتية الباطنية. وعوامل من قبيل الضوضاء، وتواجد الآخرين بنحو يعيق تركيزك، وتشوش محل المطالعة تصنف ضمن العوامل الخارجية المنشأ.

بإمكاننا تشبيه فكر الإنسان بنظام ارتباط في غاية التعقيد يتلقى على مر اللحظات آلاف الإيماعات من بيئته الجسم الداخلية وكذلك من البيئة المحيطة به كما أنه يبعث في الوقت نفسه آلاف النداءات إلى تلکما البيئتين. إن هذه الارتباطات المتبدلة، وإن كانت مجموعة كبيرة منها تتم في عالم اللاشعور، ولكن بعضها يتسلل إلى عالم الشعور ويبعد فكرنا عن موضوع المطالعة أو التذاكر.

قلنا أن الطريق إلى حيازة تركيز ذهني عال هو تبني تعريف صحيح له. ولتحقيق ذلك يجب بادئاً أن نتقبل وجود عوامل شرود الذهن كحقيقة قائمة ثم نؤكد أن «تركيز الذهن هو حصر عوامل شرود الذهن بأقل ما يمكن منها». تمكّنك التمارين التي نسبط في شرحها لك لاحقاً من حصر عوامل شرود ذهنك مما

يزيد من حظك في تركيز أفكارك.

### تركيز الذهن أمر نسبي:

يتبع من خلال التعريف الذي عرضناه لتركيز الذهن أن التركيز أمر نسبي تماماً. وقد سبق لنا التذكير بأن تركيز أي شخص يزداد بتقلص عوامل شرود ذهنه. ويتغير بتغير وضعه الفكري والبيئي. على هذا فإنك لا تتمتع بمستوى ثابت ومعين في تركيز الذهن أبداً. فبموجب حدوث أي تغيير في بيئتك يشهد وضعك الفكري أيضاً التغيير فيتغير مستوى تركيزك الذهني إزاء أي موضوع تباعاً.

ويتبادر وضعي التركيز الذهني لدى مختلف الأشخاص أيضاً قياساً إلى بعض. من هنا لا تعتبر نفسك شخصاً شارداً للذهن فاقداً للتركيز. لا تنعت نفسك بمثل هذه الأوصاف قط فإنه وصف واه لا حقيقة له.

فالاصح أن تقول: في هذه اللحظة وبالوضع الفكري العالي والحالة البيئية الراهنة عوامل شرود ذهني أكثر ومستوى تركيزني أدنى.

فوصف نفسك بعبارة «أني انسان شارد الذهن تماماً» وما إليها من عبارات ليس منطقياً. فحكمك بهذا النحو بشأن وضع تركيزك غير عادل. فأنت نفسك اختبرت مراراً وكراراً حالات

متنوعة حفقت فيها تركيزاً ممتازاً في ظروف مختلفة. لا تنس قط متى ما أعربت عن رأيك بشأن نفسك أو الآخرين أن التزامك ببرؤية واقعية تفرض عليك أن تتأثر كل النأي عن إساءة الظن. فالواقعي يعمل حساب لجميع جوانب الأمور، حسنها وسيئها. تجنب الحكم السريع.. خذ تفاصيل الأمور في حسابك ليكن كلامك واقعياً، أي تتبه دوماً إلى أن التركيز أمر نسبي.

### تركيز الذهن أمر مكتسب:

عدد غير قليل منكم كلما يعجز عن تحقيق تركيز فكري ممتاز يقول آيساً: «إبني أعناني ذاتياً من شرود الذهن». مثل هذا الانطباع الخاطئ هو أساس عجزكم عن تحقيق مثل هذا التركيز. فتركيز الذهن ليس أمراً ذاتياً أبداً. إننا لا نملك جيناً معيناً يتحكم بوضع التركيز في أدمنتنا.. لم يلد أي إنسان موهوباً وراثياً بتركيز الذهن رغم أن بعض الأبوين يحكمون بشأن سلوك ولدهم، وهو يحكم قبضته على زجاجة الحليب ويملئ النظر إليها ثم يررضع منها، باعتباره إمعان وتركيز فكري. فيذهبون إلى أن طفليهم يتمتع بتركيز ذهني ذاتي بينما يمثل سلوك الطفل في الواقع استجابة انعكاسية بحثة، للمثير وهو زجاجة الحليب أو صدر الأم. أي أنه سلوك يخلو عن أي نوع

من التفكير. فالعراIZER الدماغية العليا لدى الطفل ما زالت غير متحكمة بسلوكه. على هذا، فإن تحليل سلوك الطفل على أنه تركيز فكري أمر لا أساس له من الصحة.

إلا أن المسلم به هو أن موهبة تركيز الذهن كامنة في وجود الجميع وبإمكان ترقيتها وتنميتها كأية موهبة أخرى. وأن ذلك بمقدورك أن تبني هذه الموهبة الإنسانية العامة لديك حتى تبلغ أعلى درجات صيانتها.

يتم عادة تشبيه المواهب والقابليات العامة بالعضلات.. خذ أقوى الأشخاص جسمياً وعضلياً بالحساب فحتى هؤلاء ولدوا يتمتعون كغيرهم بعطلات بسيطة مرنة وطبيعية ثم آلى التدرب والممارسة والتوظيف المتواصل للعضلات إلى إطرادهم في تنمية عضلاتهم وإلى بلوغهم أعلى مستوياتها التي يتمضمض عنها اكتساب مهارة متميزة في استخدام العضلات.

فجميع المواهب الإنسانية الكامنة بإمكانها أن تتحول إلى طور الفعل وتنامي حتى تبلغ أعلى مستوياتها.

خذ في حسابك أي لاعب متخصص ماهر في الألعاب البهلوانية. إنه ولد ولم يكتسب بعد القدرة على حفظ توازنه شأنه شأن سائر الأطفال العاديين. وبعد مرور مدة من الزمن تمكّن من الجلوس ونجح في حفظ توازنه وهو جالس، ثم من الوقوف والتحكم بتوازنه أثناء الوقوف. وهكذا المشي وتوازنه أثناء السير

على القدمين. إنه تدرج في هذه المراحل مثل أي طفل طبيعي آخر.. إلا أنه نما قدرته على حفظ توازنه بالتدريب المتواصل والمتكرر حتى تحولت هذه القابلية في كيانه إلى مهارة متجلية واضحة، وصل بها حدًّا يمكنه وبسهولة من أداء حركات معقدة وهو يعتلي حبال منصوبة على ارتفاع. ومع ذلك يحفظ توازنه فنبتهج لرؤيته ونتحمس لعلوه.

الذاكرة والتركيز هما الآخران موهبتان عامتان بالامكان تنميتهما وتحويلهما إلى مهارتين متميزيتين.

فالمتمنكون من ضرب الأعداد المثنوية في بعض أو تقسيمها على بعض في أقصر مدة أو من إبداع ما تعلموه، خلال النظرة الخاطفة أو السمع أو اللمس أو القراءة لمرة واحدة، في ذاكرتهم حتى نهاية العمر وكل أولئك الذين نسميهم عباقرة ومدهشين ومن عجائب الخلق، هم في الواقع أشخاص عاديون تماماً نتواء إحدى قابلياتهم الطبيعية العامة أو مجموعة منها إلى هذا المستوى. وحتى قوة الإبداع التي صفت قبل حوالي مائة سنة على أنها موهبة ذاتية تماماً تعتبر حالياً قابلية متنامية مائة.

من هنا يكرر الدكتور «اسبورون» في كتابه «إنماء قابلية الإبداع والابتكار العامة» التأكيد على هذا الموضوع ويعرض على قرائه من خلال الكتاب المذكور تمارين وممارسات كثيرة

لإنماء هذه القابلية الكامنة.

ويعود سبب الانتشار المتزايد لمؤسسات إنماء القابليات الفكرية على مر الأيام في أرجاء العالم جميعاً إلى إمكانية إنماء القوى الفكرية وطابعها المكتسب.

إذًا، كن على ثقة تامة بأنك قادر وبكل بساطة على إنماء موهبة تركيز الفكر الإلهية وتحسين وضعها قياساً على ما هي عليه. إنك وإن كنت تتصور أن السن قد تقدمت بك وأنك تعاني في حياتك من مشاكل جسمية وعاطفية وبيئية كثيرة. مع ذلك كن واثقاً أنه بمقدورك التمتع بقدرة تركيز عالية شرط تعلمك الأساليب الصحيحة لتفعيل هذه الموهبة الكامنة وتنشيطها.

لا تنس أن أي مفتاح يهمل دون استعمال يتعرض للصدأ ولكنه يزداد بريقاً يوماً بعد يوم ما دام يدخل في ثقب الأبواب ويدار فيها ويستخدم لقفلها وفتحها.

جميع مواهبنا وقابلياتنا هي نماذج لهذا المفتاح. من هنا لابد لنا من تفعيل دورها ليتسنى لنا تحويلها إلى قابليات لامعة لأنها في غير هذه الحالة تصاب بالصدأ.

## **الفصل الثاني**

أساس الممارسين في  
تركيز الفكر



## أساس التمارين في تركيز الفكر

تركيز الفكر هو قبل كل شيء جهد ذهني يبذل من أجل تنسيق العمليات الفكرية وجمعها وتصنيفها. كلما طُرِدَ في بذل مساعديك في هذا المجال أكثر، يرتفع مستوى التركيز لديك. وكلما تقاعست فيها يتقلص تباعاً مدى تركيزك.

وجميع المواهب والقابليات الفكرية تنسب في أياً منا هذه إلى جهود الشخص ومساعيه. فلا علاقة للسن، الجنس والمستوى الدراسي في وضع الذاكرة، والتركيز، وقابلية الابداع وسداد الفكر والتدبير وغيرها من العمليات الفكرية.

وكونك فتى أم فتاة، رجلاً أو امرأة، مسناً أو شاباً و... لا يمثل أبداً حائلاً يعيق إنماءك لبعض مواهبك الفكرية.

فكما قلنا، تمتلك بجميع هذه الأمور يرتبط بمساعيك وجهودك الشخصية. أمعن الآن في وردة ما. سوف يداهلك شرود الذهن بالطبع بعد لحظات، وهو أمر طبيعي تماماً. ولكن ما يترتب عليك هو أن تستجمع أفكارك وتعود فوراً إلى محطتك الأولى وهي التفكير بالوردة.

بعد هذه الخطوة.. لا تمر أكثر من عدة لحظات إلا وتجدك قد انصرفت بأفكارك إلى منحى آخر ولا بد لك أن تعود بها ثانية إلى الوردة.

ربما اختبرت شرود أفكارك لعشرات أو حتى مئات المرات خلال تمررين واحد لا يتتجاوز أمده الخامس دقائق. لا تدع الشعور بالملل والتعب يتسللان إليك.. لا تترك أفكارك تنساب أينما قادها السبيل. فبمجرد تنبهك لا يبعد ذهنك عن مساره السابق. عد به إلى الموضوع الأساسي.

يؤكد «ملوين باورز»، وبشدة، في كتابه «دليل التركيز الأفضل» على أن المداوم على ممارسة هذا التمررين لشهر واحد وبمعدل (٥ - ١٠) دقائق يومياً له بالغ التأثير في تركيزك.

تمررين:

اختر موعداً ثابتاً. حدده كما تشاء: مثلاً الساعة العاشرة مساء. ابدأ منذ الليلة.. فكر منذ الساعة العاشرة وحتى العاشرة

وعشر دقائق في موضوع ما. إجعل في حسابك أن تفكّر على الأقل (٤-٥) ليال متتالية في شكل معين ثابت. في شكل يستهويك. ثم استبدلها متى ما شعرت أن هذا الشكل لم يعد يحفز دوافعك وصار ملأً بالنسبة لك.

إذل جهدك لتمنع شرود ذهنك. وبحسب الطريقة التي ذكرناه مسبقاً.. عد إلى الموضوع الأصلي بمجرد شرود ذهنك.. سوف تلاحظ تقلص معدل شرود أفكارك تدريجياً حتى يبلغ أقل من (٥) مرات طوال العشر دقائق (مدة التمارين) في اليوم العشرين. لا تنس أن مداومتك لشهر كامل على ممارسة هذا التمارين أمر يحظى ببالغ الأهمية. والملاحظة الأخرى هي أن تختار الموضوعات من بين ما يستهويك منها سيماء في الأيام الأولى من ممارستك للتمرين، فكل ما يميل إليه الشخص يولد لديه دافعية التركيز تلقائياً. سوف نتحدث عن هذا الموضوع بتفاصيل أوفى لاحقاً.

### إملاء النظر في جسم ما:

تجنب البدء في التمارين بعين مغلقة بأي شكل من الأشكال. فالنظر إلى شكل موضوعي محسوس أبسط بكثير من مشاهدة أي شكل خيالي ذهني. فمثلاً ضع أمامك تفاحة وركز أفكارك أيضاً حولها بنفس

مستوى دقتك في النظر إليها. وكلما تنبهت إلى أنك سرحت بعيداً عنها، احصر تركيزك في التفاحة ثانية. وهكذا دوالياً حتى تنتهي الدقائق العشر.

### مشاهدة جسم ما بعينين مغلقتين:

بعد أيام من ممارسة تمرير النظر إلى الأشياء والتفكير فيها، وعندما تشعر أنك تمرست في هذا العمل. ارسم للشيء نفسه أو الشيء آخر صورة في مخيلتك وأمعن تركيزك فيه.

اختر مكاناً هادئاً تجلس فيه. اغمض عينيك وركز أفكارك في الصورة الذهنية الخيالية التي رسمتها.. متى ما سرح فكرك ومال إلى أشكال أو أفكار أخرى، بمحاولة بسيطة وهادئة أعده إلى الصورة الذهنية الأولى التي يميل إليها.

### تصور الحالات المعنوية مع اغماض العينين أو فتحهما:

بعد عدة أيام تواصل فيها ممارسة المرحلة الثانية من التمرير، زد قليلاً من صعوبتها بالنسبة لك. ركز الآن تفكيرك في الحالات المعنوية: المحبة، الإيثار، الغضب، السرور، الهياج، ...

ولما كانت الحالات المعنوية تفتقد أي شكل موضوعي يحسن أن تختار بدلاً عنها شخصية تثير احترامك. فمثلاً جسد حالة السرور والهياج في سيماء صديقك الحميم أو الإيثار

والمودة في تعابير وجه أم أو ممرضة تقف ليلاً إلى جانب سرير طفل ما وترعاه.

إن التعمق في الحالات المعنوية يرفع قدرة التركيز الفكري لديك بدرجة كبيرة جداً شرط أن تكون قد اكتسبت المهارة الكافية في المرحلتين الأولى والثانية من التمرين.

بمقدورك في الأيام الأخيرة أن تختار مفاهيم أوسع وأعمق تتضمن مشاهد متراقبة على أن يكون تفكيرك بها منتظمًا ومنسجماً.

فللحرب، مثلاً، مفهوم واسع يرسم في مخيلك مشاهد كثيرة. تابع هذه المشاهد بنظام خاص. إبدأ على سبيل المثال بالغارات الجوية ثم بتصف الشكناط العسكرية وبعد ذلك بشعور الناس بالغضب، الاستعداد العسكري، التحامل على العدو، اطلاق النار، حرب الشوارع، ومن ثم دحر العدو وتحقيق النصر. ارسم هذه المشاهد وتابعها في ذهنك بنظام خاص وثابت دوماً.

**كيف تفكر؟**

ربما تكون من يواجه هذه المشكلة وهي انك تجهل طريقة التفكير الصحيحة أو انك عندما تنشغل بالتفكير غير واثق من انك تفكر أو لا.

يكتب «كوبن تروودا» رئيس مؤسسة الذاكرة في أمريكا ومؤلف كتاب «تقنيات تقوية الذاكرة»: تمثل الأشكال والصور مقوماتنا الفكرية. بمعنى أن الأشكال تصنع الأفكار دوماً. فلا تبلور أية فكرة ما لم يكن هنالك شكل أو صورة ما. ومتى ما تكون الشكل أو المشهد تبلور الأفكار أيضاً. من هنا فإن أفضل أسلوب تحصل به على الثقة بأنك تفكّر هو أن ترى هل تكونت لديك صورة أو مشهد ما فإن كان الجواب إيجابياً فإنك منهمك بالتفكير بكل تأكيد.

عندما تعاني من مشكلة التصور:

في المرحلة الأولى من التمرين، يترتب عليك النظر في جسم ما بعين مفتوحة أي إنك تمتلك شكلاً موضوعياً يستدرج أفكارك. أما في المرحلة الثانية من التمرين قد تشعر أحياناً أنك تعاني من صعاب كثيرة في سياق تكوين الصور الذهنية أو تزعم أنك لا تشاهد شيئاً ما بل كل الذي تحصل عليه هو تبلور نمط خاص من الأحساس إزاء صورة ما.

أمثل طريقة للحصول على مهارة تكوين الصور الذهنية هي أداء المرحلتين الأولى والثانية بشكل متتالي أي أن تنظر إلى الشيء بادئاً بعين مفتوحة ثم تتضوره على الفور، ذهنياً، وبعين مغلقة. ومتى ما تلاشت صورته أو تقدرت معالمها افتح عينيك وانظر إلى الشيء الواقعي بنظرة دقيقة ثم اطبق أجنفانك ثانية

وانظر إلى الصورة المتجسدة في ذهنك.

سوف تجني ثمار هذه العمليات سريعاً حيث تكتسب مهارة خاصة في تكوين الصور الذهنية.

يعاني المنكبون على مطالعة كتب علم نفس النجاح عادة من إشكالية كبرى في سياق تكوين الصور الذهنية. فعندما يقال لشخص ما «تصور نفسك وأنت واقف في حديقة غناه مكتظة بالأزهار» يقول «لست قادراً على أن أتصور نفسي». إنطلاقاً من هذا تعجز ثلة كبيرة من قراء هذه الكتب عن أداء هذا التمررين الفاعل الذي يمثل أساس وقاعدة «التصور المبدع». إننا ن Finch هؤلاء الأشخاص بأن يملوا النظر بادئاً إلى صورتهم في المرأة ثم يحاولوا تصور أنفسهم بعد أغماض عيونهم، والعمل بذات الأسلوب الذي شرحته حول الأشياء. أي أن يفتحوا أعينهم كلما تقدرت الصورة أو تلاشت ليمعنوا النظر في صورتهم الواقعية بنظرة دقيقة ثم يعادوا غلق أعينهم ومشاهدة صورتهم الذهنية المرسومة في مخيلتهم.

سوف يسهل عليهم بعد فترة من الزمن تصور أنفسهم مما يمكنهم من أداء تمارين هذه الكتب أو الدورات الخاصة بسهولة.

سؤال آخر:

قد يتكون لديك في المرحلة الأولى هذا الاستفسار وهو: بم

يتوجب علينا أن نفكر ونحو ننظر إلى التفاحة مثلاً؟ سوف نجيب عليك بالتأكيد: لا تفك في شيء خاص. أمعن في شكلها فقط سوف تكون الأفكار تلقائياً لديك حول: اللون، الشكل، البقع الصغيرة، الحجم، النوع و...

### كم يوم يكفي للتمرين؟

كان من المقرر أداء التمرين على مر شهر وبمعدل عشر دقائق يومياً بهدف تنسيق أفكارك. بمقدورك أن تخصص كل أسبوع من هذا الشهر بمرحلة خاصة من التمرين: الأسبوع الأول بالمرحلة الأولى والثاني بالمرحلة الثانية والثالث بالمرحلة الثالثة أي مرحلة تصور الحالات المعنية والرابع بالمرحلة الرابعة: مرحلة تصور المفاهيم الواسعة المتسلسلة.

بمقدورك أن تزيد من مدة التمرين أي أن تمارسه عشر دقائق صباحاً وعشرون دقيقة ليلاً مثلاً. ولكننا لا ننصح عادة بالتمادي في التمرين لثلا يفقدك ذلك الرغبة في مواصلة التمرين أو يصيبك بالملل عاجلاً. يحسن بكم تجنب أي نوع من التعجل والضغط الزائد الناشئ عن شدة اللهفة في الأيام الأولى. فالالمداومة هي الشرط الأول للنجاح في هذا التمرين. و «الالتزام بعدم الانتقال إلى المرحلة التالية إلا بعد النجاح في أداء المرحلة السابقة» هو الشرط الثاني.

## **الفصل الثالث**

الرغبة

أهم مقومات تركيز الذهن



## الرغبة: أهم مقومات تركيز الذهن

### تركيز الذهن والرغبة:

يامكاننا دون أدنى شك أن نقول بوثق أن الرغبة هي أهم مقومات تحقيق التركيز الفكري. فكلما اشتدت رغبتك في موضوع ما تزداد أفكارك تركيزاً حول ذاك الموضوع. فالأشخاصيون في شؤون الذاكرة والتعلم عندما يسمعون من يقول: «إبني افتقـد الذاـكرة أساساً» يسألونه: هل تعرف عنوان دارك؟ ولما يجيب الشخص بالإيجاب يردون عليه: «إذًا، أنت لا تفتقـد الذاـكرة فلو كنت تفتقـدـها كان ينبغي أن لا يظهر لديك أي مظـهر من مظـاهر نشـاط الذاـكرة». الشخص يلح على: «إبني افتقـد الذاـكرة» أو «وضع ذاـكريـتي

سيئ جداً، «إتنى لم أعد أتذكر أي شيء من موضوع التاريخ الذي ذاكرته ليلة أمس».

وعندما نعرض لحياة هذا الشخص ذاته، نجده ولوعاً بلعبة كرة القدم. نوجه له عدة أسئلة في هذا المجال: اسئلة دقيقة للغاية وهامشية. نلاحظ أنه يذكر حتى الأرقام المسجلة على قمصان اللاعبين والنادي التي ينتمون إليها وتفاصيل نتائج مبارياتهم السابقة. يا لها من ذاكرة حادة!

فعندما يستهويك موضوع ما تتركز أفكارك حوله عفويًا، تزداد دقة ويسهل عليك ايداع الأمور في ذاكرتك وتبعاًً تذكرها بسهولة تامة أيضاً.

فالتركيز الفكري والذاكرة أمران متلازمان.

رغبة أكبر → تركيز أكبر → مراجعة ذهنية أكثر تواصلاً → ايداع أفضل في الذاكرة → استذكار أسرع

فالرغبة تمثل الجزء الأول من هذه السلسلة. ولو لا الرغبة لا يظهر التركيز ولو لا التركيز لما تكونت الذاكرة ولو لا الذاكرة لتعذر التعلم وإحراز النجاح في الدراسة. من هنا نخلص إلى أن الرغبة هي أساس جميع خبرات النجاح الدراسي وكذلك المهني بل النجاح في جميع مجالات الحياة. إذاً.

الرغبة والرغبة والرغبة = النجاح والنجاح والنجاح  
فأي مجال استهواك بإمكانك أن تحرز النجاح والتقدم فيه

دون أدنى شك. فأنت نفسك، نعم أنت الذي تشكو من انعدام التركيز لديك، عندما تكون مشدودهاً إلى فلم مشير أو منكباً على مشاهدة مباريات رياضية تستهويك أو لعبة الشطرنج أو مطالعة رواية ملفتة أو حل جدول ما أو مذاكرة درس تفضلة، نعم في مثل هذه الحالات لا تبدي أي انعكاس أو استجابة إزاء الضوابط أو تواجد الآخرين أو عوامل شرود الذهن الأخرى المتوفرة في البيئة المحيطة بك، أي أنك في مثل هذه الظروف: (تتمتع بتركيز ممتاز).

عندما يستهويك موضوع ما تشدك الرغبة للحصول على معلومات أوفر حوله. ورغبتك في استزادة التعلم ترفع مستوى تركيزك تلقائياً، من جهة أخرى، بتعلمك أموراً أكثر حول أي موضوع وزيادة معلوماتك بشأنه تعمق رغبتك إزاءه أيضاً. وتعمق رغبتك يولد بدوره ميلاً أكبر للتعلم.. وهكذا دوالياً.

ولكننا ملزمان بتذكرة دروس كثيرة على أن نطالعها مع التركيز ليتسنى لنا تعلمها وإيداعها في ذاكرتنا ونيل النجاح جراء ذلك. وكثير من هذه الدروس لا يستهونا بالطبع. فما العمل؟ إننا غير مخلولين، بالتأكيد، بأن نصرف النظر عن مذاكرة هذه الدروس والاكتفاء بتذكرة ما نرغب فيه منها. وطريق الحل الوحيد هو:

(الابد أن نولد، بنحو ما، الرغبة في تلك الدروس في أنفسنا)

## كيف نذاكر دروسنا:

إنه سؤال يراودك الآن بالتأكيد. فأنت ملزם بتذاكر دروس ليست لديك أدنى رغبة فيها وقد احترت بالفعل في أمرها، لا تعرف كيف تواجه نفورك منها واستطراداً انعدام التركيز وبالتالي انعدام القدرة على تعلم تلك الدروس.

فشخص ما ينفر من درس المثلثات وآخر من الكيمياء وغيرهما من الفلسفة ورابع من درس علم الأرض (الجيولوجيا) وأخر من التاريخ ...

على أية حال قد لا يميل الشخص أساساً إلى أحد الدروس أو مجموعة منها. ولكنه رغم انعدام رغبته فيها يدرك أيضاً ضرورة ايجاد مثل هذه الرغبة في نفسه.

ونحن الآن نرتئي أن نعرض لكم أساليب تحفيزية في غاية التأثير في سياق تكوين الرغبة.

### ١ - اكتساب المعلومات الأولية:

ربما يكون اكتساب المعلومات الأولية حول موضوع ما من أهم أساليب تكوين الرغبة. فكلما ازدادت معلوماتك الأولية وخلفياتك المعلوماتية فيما يخص أي موضوع يزداد تلقائياً ميلك لتعلم تفاصيل أوفر حوله وتحقق، استطراداً، تركيزاً

أفضل فيه.. إنه الارتباط ذاته بين الرغبة والانشداد إلى التعلم.

وَسْعُ، قدر الإمكان، دائرة معلوماتك الأولية، السطحية والبدائية، سواء ما يرتبط منها بالموضوع أو لا يرتبط به. فمثلاً قبل إقبالك على مذاكرة قوانين الاحتكاك المعقدة في الفيزياء، بادر للتزود بمعلومات أولية وبدائية حول الاحتكاك. فتلك الموضوعات وإن كانت تبدو بسيطة وسطحية أو غير ذات صلة بتلك القوانين المعقدة فإنها تشير لهفتكم وانشدادكم للتعلم، وترفع بالتالي مستوى تركيزكم.

### أهمية المذاكرة قبل الالتحاق بالفصل الدراسي:

ربما فكرتم حتى الآن في سبب كل هذا التأكيد من قبل مدرسيكم وأساتذتكم على إقبالكم على مذاكرة الدرس التالي قبل التحاقكم بالفصل الدراسي. الدافع لهذا التأكيد هو غالباً الأخذ بالحساب تأثير المعلومات الأولية. فالاطلاع على المعلومات الأولية يزيد وبدرجة كبيرة من لهفتكم للتعلم وتركيزكم في الحصة الدراسية، ويرفع مستوى استيعابكم وقابليتكم على التعلم وبذلك سوف تكون أكثر فهماً لا يضاهى المدرس.

سوف نوضح بدورنا الأسلوب الصحيح لمذاكرة ال دروس قبل

## الالتحاق بحصة الدرس:

### أي المعلومات الأولية مطلوبة؟

قبل البدء بالتزود بالمعلومات الأولية، أمعن في أن تكون هذه المعلومات ذات خصائص مطلوبة خاصة فليس كل معلومة تنسب إلى المعلومات الأولية. اجعل في حسابك أن المطلوب من المعلومات الأولية أن تولد لدينا اللهفة والانشداد وتحثنا نحو التعلم. على هذا:

- أ - يجب أن تكون المعلومات الأولية مبسطة: فلو تقضيت بادئاً موضوعات معقدة وصعبة أوليتها اهتمامك فإنها سوف تشبط عزيمتك بدلاً من أن تثير انشدادرك نحو التعلم. فالمعلومات الأولية المطلوبة يجب أن تتعدد بأبسط الموضوعات.
- ب - أن تكون المعلومات الأولية محددة: فرغم إمكانية التزود بمعلومات أولية وفيرة تتسم جميعها ببساطتها، تتصحّك بتجنب اكتسابها جميعاً في آن واحد. فأحد المبادئ الهامة في التعلم والقوانين الأساسية في تفعيل الذاكرة هو: (التعلم، أمر تدريجي)

إنك لو استبدلت مذاكرة درس الجغرافيا لتسع ساعات في يوم واحد بساعة واحدة على مر تسعة أيام أو المذاكرة العامة لدروسك على مر ثمانى عشرة ساعة متواصلة بست ساعات

لثلاثة أيام سوف تحصل على نتيجة أفضل بكثير.

إن تعلم الموضوعات الكثيرة دفعة واحدة سرعان ما يصييك بالتعب والملل، بالضبط لأنك تنوی تعلم نصف من درجات كتاب ما خلال يوم واحد، منذ الصباح حتى المساء. ومبداً التعلم التدريجي يقوم على أساس إثارة الرغبة. واكتساب المعلومات الوفيرة دفعة واحدة يسوقك بسهولة للنفور من ذلك الدرس.

ج - أن تُعرض المعلومات الأولية بشكل مطلوب: فعرض المعلومات الأولية بنحو مطلوب ومرغوب يزيد من اندادك نحو التعلم. استعد ذكريات معلم وهو يبسط لكم الموضوعات بأسلوب ممتع.. إن تأثير إسلوبه هذا فيكم منذ اليوم الأول سوف يبلغ حداً يولد لديكم ولعاً بذلك الدرس.

عندما تشغل بمذاكرة الدروس.. تمثل بذلك المعلم واختر أسلوباً شيقاً في عرض الموضوعات لتكون رغبة التعلم في نفسك سيما تعلم الدروس التي اعتاد معلموك أن يعرضوا لها بأسلوب ممل وجاد لا تستحسنـه. لا تغفل قط عن هذه الطريقة.

د - استذكر الفوائد العملية للموضوعات العلمية: تقص فوائد الموضوعات في حياتك. فقبل تحرى المفاهيم المعقدة للاحتكاك، تأمل نفسك وأنت تدعـك يديك ببعض في طقس الشتاء البارد لتحصل من وراء ذلك على الدفء.

و قبل أن تقبل على تذاكر المثلثات، فكر في نفسك أن جميع انتقالات السفن على سطح المحيطات إنما تتم طبقاً لقوانين المثلثات.

و قبل البدء بمذاكرة الكيمياء والتفاعلات المولدة أو المستنفدة للطاقة، تذكر المدافئ الجيبيّة التي صنعت أخيراً لتدفئة يديك في فصل الشتاء.

و قبل أن تحاول تعلم القضايا الخاصة بمركز الشقل، أمعن التفكير في سبب عدم انهيار برج «بيزا» المعروف في إيطاليا رغم كل ما به من اعوجاج.

وبعض الموضوعات تتسم بفاعليتها السلوكية. بوسنك التأمل في مثل هذه المردودات قبل تذاكر الموضوعات. قبيل البدء في مطالعة مراحل النمو منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع السادس من الحياة الجنينية للطفل والتي تشهد في هذه الفترة النمو السريع وتحديد الأداء الوظيفي لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم، استقرّ دور تمنع أو عدم تمنع الآباء بالسلامة الجسمية والنفسية في تحديد وضع الجنين، وما هو الأسلوب المطلوب من الآباء والمحيطين بهم في هذا السياق؟

و قبل مذاكرة قانون نيوتن حول الفعل ورد الفعل، تذكر أنه لجميع أعمالنا انعكاسات نلتلقها بأنفسنا وكما يقول المثل: كما تزرع تحصد.

و قبل تدارس قانون «هوند» حول عدم إمكانية إشباع أي من المدارات الإلكترونية المتكافئة الجهد قبل أن تكسب كل منها الكتروناً، تعمق في ضرورة التزامنا أيضاً بالتقدم المتوازي في جميع مجالات حياتنا.

فالنمو الأحادي الجانب قانون تنبذه الطبيعة وتحكم عليه بالفشل. فتناطينا في المجال المادي يتطلب منا التقدم وينفس السرعة في المجال المعنوي. وإحرازنا النجاح في مجال علمي ما، يلزمنا بتحقيق النجاح وينفس المستوى على صعيد العمل والتطبيق أيضاً. ولو كان النجاح الباهر حليفنا في حياتنا الاجتماعية، فلابد لنا أن نبلغ نفس المستوى الرفيع في حياتنا الشخصية. مجمل الكلام هو أن لا نسمح لأنفسنا بالتخلف في مجال من مجالات الحياة قياساً إلى سائر المجالات الأخرى. بالضبط كما تفعل ذرات العناصر بحسب قانون هوند.

ولابد لنا قبل... أن...

فلو تعمقت قليلاً واستنهضت أفكارك سوف تشعر بلمسات جميع هذه العلوم في كل لحظة من لحظات حياتك.. وكلما ازدادت استيعاباً لامتزاج قضايا العلم مع شؤون الحياة اليومية، تزداد رغبتك في التعلم ويتعزز اندادك أكثر فأكثر.

فالعلم الإنساني ظهر أساساً نتيجة لـلامعان والتأمل الدقيق في الحياة الطبيعية البسيطة.

اكتساب المعلومات الأولية: المقومة الأهم في تكوين الرغبات لاكتساب المعلومات الأولية دور في غاية الأهمية. إنك عندما تتبع مباريات كرة القدم مع خلفية معلوماتية بسيطة، كأن تكون على اطلاع بان ارتكاب الخطأ على مسافة (١٨) قدماً من الهدف يحقق للفريق المنافس ركلة جزاء، تتبعها بناء على هذه الخلفية بتركيز أكبر وانشداد أقوى مما تخبره جدتك التي تفتقد لأية معلومة أولية حول لعبة كرة القدم ويغيب إليها أن (٢٢) لاعباً يعدون عبناً وراء الكرة في هذا الاتجاه أو ذاك. وبالتالي يشتت اندهاش جدتك وهي تراك منكباً بهذا التحول على مشاهدة المباراة غالباً تماماً عما يجري حولك.

ولو كنت على اطلاع مسبق بنمط حركة كل من أحجار الشطرنج، فإنك استناداً إلى هذه المعلومات الأولية البسيطة، سوف تتبع لعبة الشطرنج بدرجة أكبر من اللهفة والدقة والتركيز قياساً إلى من لا يحرز أية معلومات أولية حول لعبة الشطرنج. يستفاد في أيامنا الحالية من هذه الطريقة لاستشارة رغبة الأشخاص في موضوعات خاصة. فمثلاً توضع في داخل علب الليبان (العلك) صورة للاعب كرة قدم معروفة وتذليل الصورة باسم اللاعب فقط دون أية تفاصيل حول تاريخه الرياضي. فهذا القدر من المعلومات وبهذه الدرجة من البساطة والمحدودية، إلى

جانب التلذذ بالعمل، كفيل بأن يولد لديك تلقائياً التركيز والحساسية إزاء كل نبأ يتناوله إلى مسامعك بشأن ذلك اللاعب. تعمق في الدرس الحالي وفيما يمكنه إسنادك بشأنه من معلومات أولية استوحيتها من الدروس السابقة: سواء من خلال كلام المعلم أو حديث أصدقائك أو من حياتك أنت. تقص هذه المعلومات الأولية وحاول تعلم الدرس بالاستناد إليها.

هذا هو بالضبط المقصود من التأكيد على ضرورة التمتع بأساس قوي في كل من الدروس وتذاكرها وتعلمها بأسلوب أصولي. فقبل تعلم قوانين التكامل في الرياضيات يجب استيعاب مفهوم المشتق. واستيعاب مفهوم المشتق متعدد دون فهم موضوع الحد الذي يتطلب بدوره اتقان كل ما يتعلق بالتصاعد الهندسي الذي يمثل التصاعد العددي أساسه.

فالبعض اعتاد عند مذاكرة الدروس على البدء دفعة واحدة بالقوانين وحفظها. ولأنهم اختاروا محطة وسطية للبدء دون حيازة أية معلومات أساسية يتذرع عليهم تعلم الموضوع بشكل صحيح وجذري مما يصيبهم بالتالي بالنفور والشأم.

بالضبط لأنك تنوی متابعة مسلسل تلفزيوني منذ حلقة العاشرة، سوف لن تتولد لديك رغبة قوية في مشاهدة الحلقة العاشرة ما لم يقدم إليك شخص ما اياضاً، بالطبع بسيط وموجز، حول ما جاء في حلقاته التسعة الأولى.

فقبل مذاكرة أي درس بادر من هنا فصاعداً إلى مراجعة معلوماتك السابقة.. هكذا تتزود بالمعلومات الأولية بادئاً وتتولد لديك الرغبة والتركيز.

## ٢ - الإلعام بالقوانين:

إلعامك بالقوانين الخاصة بأي موضوع يشير رغبتك فيه. فسبب عدم التزاذ الكثرين من مشاهدة لعبه التنس يعود لجهلهم قوانين حساب النقاط فيها.

تحري القوانين ذات الصلة بالياضة والألعاب والقوانين المتحكمة بأي ارتباط مؤثر والضوابط الاجتماعية ومنهج الكتاب.

فقبل بدء المطالعة اكتشف عن المحور الذي تدور حوله مندرجات الكتاب: ما هي الموضوعات التي يؤكد عليها هذا الكتاب؟ وما هو نمطه وصيغة تاليفه وأسلوبه في تعليمي؟ إن أحد الأمور البالغة الأهمية التي تتجاهلها أنت عادة هو قانون وأسلوب المطالعة ومذاكرة الدرس. فهناك قاعدة اسلوب وقانون خاص يعطيك تركيزاً فكريأً عالياً عند مذاكرة أي كتاب أو المطالعة عموماً (سوف نعرض لها لاحقاً). وما يترب عليهك الآن هو أن تتنبه فقط إلى أن المطالعة والمذاكرة مع التركيز تستدعي انتهاج أسلوب صحيح في التذاكر.

إنك سوف تعجز عن ممارسة لعبة كرة الطائرة في حال كنت تجهل القوانين المتحكمة فيها.. والمذاكرة كذلك تستدعي تعلم الأسلوب الصحيح للمطالعة بادئاً.

### ٣ - إعادة صياغة التعبير:

وأنت تزامل مجموعة من الأصدقاء تشعر بأحساس وذّاقوى إزاء أحدهم. وهو الأكثر تماثلاً معك، معنوياته ونفسيته تتماثل مع معنوياتك ونفسائك، يتحدث بأسلوبك. إنك تولي كلامه اهتماماً أكبر بل تتذكره أكثر من سواه. ولغة الكتاب أيضاً لغة بسيطة، عامة و شاملة ولا بد لها أن تتسم بمثل هذه الحالة. والأمر يعود لك أنت بعد المذاكرة، حيث ينبغي عليك أن تعرض الكتاب ونصه ومنحياته ومعادلاته بتعبيرك الخاص.

إعادة صياغة التعبير تمثل أحد أسس المطالعة. عرف قانون انشتاين ( $MC^2 = E$ ) بتعبيرك الخاص. انظر إلى ما يحمله هذا القانون من مفهوم في تعبيرك أنت. هل تذكر السنة الأولى من مرحلة الابتدائية وكيف قمت بإعادة صياغة موضوع تكون الأمطار، قلبت صحن الشاي على فوهه إبريق الماء وصنعت لنفسك غيوماً وأمطاراً بهذا النحو.

وأنت تذاكر أكثر الموضوعات العلمية تعقيداً وتتقدم إلى الأمام أعد صياغتها بتعبيرك البسط الواضح وأسلوبك الشيق..

إعرض أمثلتك بل أعد كتابة ذلك النص مرة أخرى بتعبيرك المبسط. إن التزامك بقراءة نصوص الكتاب وحفظها كما هي يحررك عملياً من الاستيعاب المتعمق ومن ثم التعلم. ولكنك سوف تتمكن من عرض موضوعات الكتاب وحفظها بأسلوب أسهل بكثير فيما لو أعددت صياغة تعبر موضوعات الكتاب. إذاً تذكر دوماً:

(إعادة صياغة الكلام تعني شرح موضوعات الكتاب الصعبة بتعبيرك المبسط الشيق).

#### ٤ - تبنِّي أسلوب الدعاية مع الكتاب:

عندما تشاهد التلفزيون أو تتحدث إلى أصدقائك ترتسم على شفتيك ابتسامة تتم عن الارتباط. ولكن لما يدور الحديث عن الكتاب وتصرف لمذاكرة دروسك تظهر لديك أسارير انسان جاد، متزمنت وعبوس.

ينص علم نفس الذاكرة والتعلم على أن: الموضوعات الأكثر إثارة للهياج تكون أكثر ثباتاً في الذاكرة وأسهل استذكاراً بالنسبة لك. فالهياج ومن ثم الاندماج يولدان التركيز ويسهلان إيداع الموضوع في الذاكرة. فلنعرض مثالاً:

أقول لك: هل تذكر جارك قبل ثمانية أعوام؟

تجيب: لا.

أقول: صاحب الطفلىين الصغيرين...؟

تقول: لا، لا أذكره.

أقول: كان لأبيه محل لبيع الألبسة؟.

مع كل هذه الإيضاحات ما زلت لا تذكره. أقول: «هو ذاك الذي اندلع الحريق في داره؟». تتناحر الذكريات دفعة واحدة في ذهنك لأن اندلاع الحريق كان له أثر انفعالي وتجاوبي أكبر في نفسك.

مع أن الحريق أثار لديك انفعالاً سلبياً ولكنه على أية حال كان مثيراً. وهذا الانفعال نفسه كان عامل ايداعك ذكرياته على هذا النحو في بالك.

تبين أسلوب الدعاية مع كتابك. اعرض أمثلة مثيرة، بهيجة بل فكاهية مضحكة. إنه يقدم لك عوناً كبيراً في سياق إثارة الرغبة والتركيز لديك.

فبعد أن تقرأ أن الالكترونيات تناسب داخل الأسلام فترتطم بمقاومة ما مثل المصباح وتسبب إضاءته. إشرح هذه المعلومة بتعبيرك البسيط قائلاً: يتحرك راكب دراجة نارية (الالكترونيات) في طريق فارغ (السلك) بسرعة فائقة فيرتطم فجأة بجدار (المقاومة) وعندها يشعر كأن سرباً من الفراشات تدور حول رأسه (الإضاءة)

أضف قدر الإمكان طابعاً ايجابياً مثيراً على أصعب

موضوعات الكتاب ثم ذاكرها على هذا النحو. فالصوديوم مادة سريعة الذوبان في الماء. فلو كان عائماً على سطح الماء وأشعلنا بالقرب منه عود ثقاب تندلع النار على سطح الماء. تصور شخصاً يرتشف الماء من وعاء ما نلقى فيه شيئاً من الصوديوم ونقرب منه عود ثقاب متقد.. سوف يحترق شاربه بالصوديوم المتقد.

بإمكانك، لو شئت، أن تنتهي خلال تعبيرك الشيق أسلوب الدعاية مع جميع مندرجات الكتاب. فاختيار الارجوجة كمثال في موضوع «العزم» يتم بالنظر للدور الفاعل للعبة الأرجوجة ذات الطابع المثير في إيداع موضوع «العزم» في ذاكرتك.. تطبع بالنباهة واعرض لكل موضوع مثالاً مهيناً.

انتهي مع الكتاب أسلوباً في غاية البهجة والإشارة وكأنك التقيت أكثر أصدقائك وجاهة ومحبوبية لديك.

## ٥ - اعمل حساباً للملذات النهائية لا لصعب المسير:

قبل ان تبدأ أي عمل لابد لك أن تذعن بأنه يتضمن صعاباً تستدعي منكبذل الجهود لمواجهتها. إن تقبلك لصعب المسير والمعاناة المحتملة يكسبك الاستعداد لمواجهة هذه الصعاب والتقدم رغمأ عنها، بينما عدم تقبلك حقيقة ما قد تواجهه من صعاب في طريقك، سيما في مستهله، يصيبك بالاكتئاب ويعود عليك بالضيق والألم.

خذ تمارين التركيز نفسها بالاعتبار.. إنك قد تواجه صعوبةً كبيراً في تنفيذها في الوهلة الأولى ولكنها تصبح بالتدريج، مع مداومتك على تنفيذها، أكثر سهولة وأبسط تطبيقاً. فللانشداد نحو أداء أي عمل، يجب عمل حساب لملذات ما بعد الفراغ من إنجازه.. إقص عن نفسك تماماً التفكير بصعب المسير.

فلو كان يتوجب عليك تذاكر عشرين صفحة يومياً.. لا تركز أفكارك حول ما يكتنفه تذاكر هذه الصفحات يومياً من صعب بل تأمل فيما يكون نصيبك من لذة في نهاية المطاف. فمما يحثك للسعي المتواصل والمستمر هو اشدادك لتحقيق الملذات. فتسلقو الجبال الذين يحققون النجاح في اعتلاء قممها إنما يعتلجون اللھفة لنيل لذة اعتلاء القمة. إنهم لا يفكرون قط خلال الطريق بصعبه بل يتخيلون أنفسهم وهم يعتلون القمة ويملون النظر من ذلك الارتفاع إلى كل المشاهد والأشياء التي تحيط بهم. فما أروعها وما أجملها! فهذا الانشداد الفكري يحthem على تقبل الصعب والتقدم إلى الأمام بسهولة. فلو كان نهجهم هو الانصراف بأفكارهم إلى صعب الطريق وتركيزها حول مقدار ما تبقى منه وتصور معاناتهم فيه فإنهم سرعان ما يشعرون بالإعياء والملل.

إنك لو تركز أفكارك حول ما تناله من درجات متألقة بعد

الفراغ من الامتحانات وتعمق في لذة شعورك بالتفوق في تلك اللحظة، سوف تتولد لديك القدرة على تحمل ما تختبره خلال ساعات المطالعة وتذاكر الدروس من صعب مما يجعلك تمر بها مرور الكرام.

تصور على الدوام ما ينتظرك من نجاح في نهاية المطاف، كأنك الرياضي وهو يتحمل معاناة الاستيقاظ المبكر من النوم وصعوبة أداء التمارين المحددة له على أمل حيازة لذة التمتع بجسم رياضي وقوى متحفزة.

تذكر دوماً أن الانشداد إلى الملذات يولد التركيز والرغبة في التعلم.

### سوء التخطيط:

يتحتم في هذا المجال أن نشير إلى أثر التخطيط الخاطئ والالتزام ببرامج دراسية غير صحيحة. فالبرامج والمناهج التي تتضمن تذاكر كماً هائلاً من الموضوعات خلال يوم واحد تولد عملياً النفور في النفس بسبب زرق العقل بهذا الكم الهائل منها دفعة واحدة.

فالبعض عندما يخططون مثلاً لمطالعة أو تذاكر صفحة واحدة من الكتاب الفلاني اعتادوا بدلاً من تنفيذ ما يترتب عليهم بحسب برنامج ذلك اليوم أن يتصفحوا الكتاب بشكل مستمر

وهم يرددون: ما أبعد المسير نحو النهاية. إن هذا الترصد لصعوبة المسير وطول الطريق يجثث جذور اللهفة والرغبة والتركيز من أعماق نفوسهم.

عند تنفيذ برنامجك اليومي اكتف بإنجاز واجبك لذلك اليوم فقط دون أن تفكر قط بما «تبقى من صفحات».

إن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه المقبولون على امتحان القبول في الجامعات حيث يتوجب عليهم تذاكر جميع دروس مرحلة الثانوية هو انشغالهم بعد فترة بالتفكير وبعد المسير.

تذكر على الدوام أن تحدد جهودك خلال كل يوم بتنفيذ برامج ذلك اليوم بالذات.

### تحديد الهدف:

من العوامل الفاعلة في ايجاد التركيز وزيادة الدقة أثناء المطالعة والمذاكرة هو استيعاب الهدف من المطالعة أو التذاكر. إحرص دوماً على تحديد هدفك من المطالعة قبل بدنها، ولكن القول بأن «هدفي هو تعلم هذا الفصل» أو «هدفي هو إحراز درجة جيدة» و... يتأى بشدة عما نريد أن تفعله. فليس من بين هذه الإجابات ما يمثل هدفاً محدداً. فالأهداف لا يمكن تحقيقها إلا إذا تم تحديدها مسبقاً بدقة ووضوح.. لابد لك أن تخلص إلى الأهداف من بين تلك الموضوعات نفسها. كأن تقول:

- هدفي من تذاكر جدول مندليف هو أن أفهم ما هي التغيرات الطارئة على الشعاع الذري بزيادة العدد الذري.
- هدفي أن استوعب أسباب فشل الثورة الدستورية.
- هدفي أن أحدد الفارق بين التئدة (سهل أجرد في المنطقة القطبية الشمالية) والتئفة (غابة صنوبر سبخة)
- هدفي أن أفهم ما هي التغيرات التي تشهدها الصورة في المرأة المقرعة عند ازدياد البعد البؤري.

و...

إنها جميعاً أهداف محددة، جزئية وواضحة تحدد اتجاه الفكر ومنهجه. إن الأشخاص الذين يبادرون قبل بدء المطالعة لطرح بعض الاستفسارات على أنفسهم، يحفزون بهذه الطريقة اللهفة وحب الاستطلاع في أذهانهم ويقضون وقتهم أثناء المطالعة وهم يتلقون أجوبة تلك الاستفسارات، وهذه المنهجية تساعدهم على تركيز الفكر بسهولة.

لابد أن تجعل في حسابك دوماً أنك من خلال محاولتك لنيل هدف معين حدّته ل برنامـج ذلك اليوم إنما تحقق إلى جانبـه أهدافاً أخرى أيضاً.

قد يشعر الكثير منكم بالقلق إزاء الاكتفاء بهدف جزئي واحد ومعين لثلا يحرّمكم ذلك من تعلم الموضوعات الأخرى. ولكن هذا ما لا يحدث قط. انك تطرح عدة أسئلة تتبرّأ بها لفحة ذهنـك

وانشداده وتركيزه وبهذا تتجاذب نحوك بقية الأهداف تلقائياً.  
إن منهجية الذهن أثناء التذاكر أمر يحظى ببالغ الأهمية  
بدرجة تجعلنا نقول:  
(أما أن تمتنع عن تذاكر الدروس أو أن تحدد هدفك من  
المطالعة قبل بدئها من أجل ايجاد التركيز الفكري)



## **الفصل الرابع**

طريقة المطالعة والتذاكر  
مع التركيز



## طريقة المطالعة والتذاكر مع التركيز

ما هو شرود الذهن؟

ونحن بصدده عرض الاسلوب الصحيح للمطالعة والتذاكر مع التركيز، استشعرنا الحاجة إلى تعريف شرود الذهن بادناً. قد تكون فكرت حتى الآن مراراً في حالة «شرود الذهن» وكررت مع نفسك السؤال: لماذا تعتري الإنسان أحياناً أثناء المطالعة حالة «شرود الذهن»؟

لا أعلم ما هو الجواب الذي عثرت عليه أنت لسؤالك هذا إلا أننا نقدم لك الجواب الصحيح بالقول: «شرود الذهن هو نزوع الفكر ذاتياً نحو الاتصال والنشاط». فذهنك دائم النزعة نحو الاتصال والانشغال الفكري. على هذا

عندما تنشغل بما يوفر لك فرصة الاتصال والانشغال الفكري، لا يميل ذهنك؛ بالضرورة؛ للانصراف بعيداً والانشغال في مجال آخر. أما إذا انعدمت محفزات الانشغال الفكري فيما تؤديه من عمل، فإن ذهنك سوف يسارع إلى الانصراف بعيداً إلى مجال يشغل فيه نفسه وهو ما نسميه «شروع الذهن». ولمزيد من الإيضاح نقدم المثال التالي:

عندما يتحدث إليك صديقك بتعبير يمكنه من إيجاد حالة الانشغال الفكري لديك بتحفيز اهتمامك وشد انتباحك إليه فإنك سوف تتصفي إلى كل ما يتفوّه به بتركيز ممتاز. أما إذا عجز عن تحقيق مثل هذا التأثير عندك، فإن ذهنك ولعدم انهماكه في موضوع كلامكما يتقصى سريعاً فكرة أخرى ينشغل بها. فيبينما أنت تسرح في وجه محدثك تكون مشغول البال في أمر آخر نجح في إثارة اتصالك فكريأً به. فذهنك بحاجة متواصلة إلى النشاط. ولا يتجرد عن هذه الحاجة حتى وأنت تذاكر دروسك. فإن استثار ما تقرأه الاتصال لديك، فإنك ستمضي قدمأً متلهفاً تتمتع بتركيز ممتاز. وفي غير هذه الحالة تتبع نظراتك السطور وذهنك يسرح في مجال آخر، أي أنك شارد الذهن.

قبل كل شيء لابد لك أن تتبّه إلى أن إشغال فكرك بالموضوع الذي تطالعه هي مهمتك أنت بالذات. صحيح أن

أسلوب التعبير في أي كتاب يتوجه نحو استشارة ذهنك وتواصل انشغاله بموضوعات الكتاب، ولكن مع ذلك فال مهمة الأساسية تتعهد بها أنت.

والآن نرحب في تعليمك أسلوب المطالعة والتذاكر مع التركيز بتبسيط ما يتولد لديك من الانشغال الفكري. نريد أن نشغل بالك بعيارات الكتاب كل على انفراد. نود أن نراك قد أصبحت قارئاً فعالاً. إن أساليب المطالعة التقليدية التي التزمت بها حتى الآن تحررك من التذاكر مع التركيز وتحفز لديك على الدوام حالة شرود الذهن.

## أساليب المطالعة مع التركيز

### ١ - القراءة السريعة:

خذ في الاعتبار سائق مركبة يتحرك بسرعة خفيفة جداً، مثلاً: حوالي ٢٠ كيلومتراً في الساعة، إنه لا يعود بحاجة إلى الانتباه والتركيز الفائق وهو يسير بمثل هذه السرعة الوئيدة. ولما كان ذهنه غير مشغول بهذا الأمر فإنه يسرح في مجال آخر. وفي مثل هذه الحالة يكون بإمكان السائق أن يرفع شيئاً ما من حافظة المركبة أو أن ينظف الزجاج أو يتأمل المناظر الخارجية أو قد يغرق في أفكاره أو خيالاته. ولكن بازدياد السرعة أثناء السياقة يزداد تلقائياً انشغال الفكر ويرتفع مستوى تركيز الذهن

في أمر السياقة فلا يعود السائق قادرًا على الالتفات يميناً ويساراً أو يشغل باله بأمور أخرى ويكون الذهن بدرجة من الانشغال يعزف عنها عن الانصراف إلى أي مجال آخر، فوعي السائق في الحالة الثانية بأن أدنى غفلة منه تعرضه لحادث مؤسف، يحكم عليه بتركيز ذهنه تلقائياً.

والحالة نفسها تحكم بالمطالعة أيضاً. عندما تنتهي أسلوب المذاكرة ببطء بهدف تحقيق استيعاب أكبر فتختار مثلاً أسلوب القراءة كلمة فكلمة، تحرم ذهنك من الانشغال المطلوب ويعترى عقلك الممل من هذا السكون فيشغل نفسه في مجال آخر.. هكذا يداهمك شroud الذهن.

لا يعني من هذا أن تقرأ بسرعة تفقدك القدرة على فهم أي شيء، مما تقرأه بل نريدك أن تزيد سرعة قراءتك بدرجة تولد لديك الانشغال والاتصال الفكري. فبمثل هذه السرعة يتراكم الذهن.

ولو كان بامكانك، إستزادة سرعة مذاكرتك فإن بلوغك ضعف السرعة الحالية أمر في غاية المطلوبية لأنها تأمن الاستفادة الأمثل من وقتك وكذلك تعطيك الاتصال والانشغال الفكري واستطراداً زيادة التركيز.

إرفع سرعة مطالعتك حتى المقدور.. ذاكر دروسك بسرعة أكبر من ذي قبل. إنك بالتأكيد تدرك أن هذه السرعة نسبية

تختلف بحسب النصوص المختلفة مثل الروايات، النصوص الأدبية، الكيمياء، الفيزياء و... إنك مثلاً تقرأ النصوص الأكثر بساطة، بالطبع، بسرعة أكبر.

إننا عندما نتصفح باستزادة سرعتك عما كانت عليه قبل هذا إنما نعني أن تقرأ أي نص بسرعة أكبر قياساً إلى سرعتك في الدفعات السابقة عند مذاكرة نصوص مشابهة.

ومن المساواة الأخرى للقراءة البطيئة أنك عند قراءة النصوص بتأن، وانتقالك من كلمة إلى أخرى، تحصل على مستوى أدنى من الاستيعاب الفكري لأن الذهن يتعامل مع المفاهيم لا الألفاظ. لا تنس أن المفهوم يتعدد دوماً من خلال العبارة الكاملة وليس كلمة أو لفظة واحدة.

إنك عندما تقرأ كلمة «محمود» لا يكون بوسع ذهنك أن يستوعب ما إذا كان المقصود من هذه اللفظة «اسم علم لمذكر» أو «صفة لشيء محسن»، ولكنك عندما تقرأ وبسرعة أكبر عبارة «ناديت محموداً» يحصل لديك استيعاباً أفضل وأسرع لما تقرأه.

## ٢ - المطالعة الأولية:

تعني بالمطالعة الأولية بالتحديد اكتساب المعلومات الأولية بهدف حث الذهن وإثارته عن طريق الإلمام بالمعلومات البسيطة والمحدودة والأولية.

إنك لا تقرأ النص خلال المطالعة الأولية سطراً فسطراً بل تلقي نظرة سريعة على النص فتستوحي بذلك مجموعة من المفاهيم الأولية. فمثلاً يتحدد لك جراء مثل هذه القراءة: المحور الذي يدور حوله أي من المواضيع. بعد ذلك يجب أن تراجع نفسك وتحدد ما هي معلوماتك المسبقة حول هذا المحور أو تستذكر ما سمعت من شخص ما أو طالعت في مكان معين بشأنه. إجمع معلوماتك الأولية المسبقة إلى المعلومات الأولية التي اكتسبتها من هذه الدراسة الموجزة.

### ٣ - طرح الاستئلة:

لا تغفل عن تفعيل ذهنك واكتسابه المنهجية قبل أن تبدأ المطالعة. ويكون لك ذلك، كما قلنا، بطرح سؤال أو سؤالين. إننا عندما نقول: أثناء المطالعة إحرص باستمرار على طرح الاستئلة مع نفسك، نعني أنه بامكانك توجيه الاستئلة إلى نفسك قبل المطالعة وأثنائها وبعدها.

إنك أفت أن توجه لنفسك مجموعة من الاستئلة العابضة المحفوظة في الذاكرة، مثل «متى ولد ابن سينا؟»، «في أي تاريخ بالتحديد اندلعت الحرب العالمية الثانية؟»، «أين تقع سلسلة جبال هيملايا؟» وما إليها من استئلة عادية وهي أقل الاستئلة قيمة وفائدة بين الاستئلة التي يكون بمقدورك طرحها.

يمكنك الاطلاع على تساؤلات «جانيه» السبعة، وهي أنماط سبعة من الأسئلة، بمطالعة كتاب «اساليب المطالعة» من تأليف «كي. بي. بالديتشن»

إن طرح هذه الأسئلة، إجراء يتضمن قيمة وفائدة بالغة وتأثيراً فائقاً في ايجاد التركيز الذهني. سوف نوضح فيما يلي هذه الأنماط السبعة من الأسئلة بایجاز:

### الائلة «جانيه» السبعة

أ - اسئللة الذاكرة: وهي الاسئللة الأقل أثراً وأهمية وتكون خاصة باسترجاع المعلومات.

- ما هي البلدان المجاورة لايران؟

- في أي تاريخ ولد ابن سينا؟

- في أي تاريخ اندلعت الحرب العالمية الأولى؟

ب - اسئللة الترجمة: وهي نمط من الأسئللة أقوى وأفضل من أسئللة الذاكرة. هذه الاسئللة تشبه إلى حد ما «إعادة صياغة التعبير»، التي سبق لنا التحدث عنها.

الائلة الترجموية تتضمن بيان أي مفهوم معقد أو موضوع صعب بتعبير بسيط. مثل:

- ماذا يعني «العزم» بتعبير بسيط؟

- ما هو اياضاح قانون ( $E = MC^2$ ) بتعبيري أنا؟
- كيف يمكن عرض العلاقة بين زيادة الشعاع الجزيئي وزيادة العدد الذري بواسطة المنحنى؟

ج - الأسئلة التفسيرية: تسمى هذه الأسئلة، الأسئلة الارتباطية أو العلاقةية أيضاً. وتعنى بكشف العلاقة أو الارتباطات بين أي مفهومين واستيعاب هذه الارتباطات سواء كانت تشابهاً أو تبايناً. ويكون هذا النمط من الأسئلة أفضل بقليل من الأسئلة الترجموية.

ومن الأسئلة التفسيرية:

- ما هو الفارق بين أسنان اللواحم (القاربات المتعاطية للحوم) والعاشبات (المتعاطية للنباتات)؟
- ما هي القواسم المشتركة بين الحاسوب والذاكرة على صعيد البناء والأداء؟

و...

- د - الأسئلة التوظيفية: وهي أكثر أنماط الأسئلة جذبية. فهذه الأسئلة وكما يبدو من أسمها تهدف لربط الموضوعات العلمية بقضايا الحياة اليومية وتقييمها عملياً. مثل:
- كيف يمكن التقليل من الاحتكاك الناشئ عن سحب الأجسام على الأرض؟

- ما هو دور التشجيع الفوري (بعد أي اقدام مطلوب) في تكون شخصية ايجابية لدى الطفل؟

و... .

هـ - الاسئلة التحليلية: وهي الأفضل من الأنماط الأربع الآتية من الاسئلة. وقد يطلق عليها المنطقية والاستدلالية أيضاً. في مثل هذه الاسئلة نقصى ونحلل الخطوات المنطقية لأي شخص أو مراحل تغيير أو تحول شيء أو وضع ما منذ نقطة الانطلاق وحتى النهاية، مثل:

- رغم كل ما شهد من إحباط، كيف نجح عالم النفس المعاصر الشهير «انطونи رابينز» في تغيير نمط حياته؟  
أو:

- كيف صنعت الطائرة وظهرت الى الوجود؟

و - الاسئلة التركيبية: تتسم هذه الاسئلة بفاعلية أقوى من الاسئلة التحليلية، وتعرف باسم «الاسئلة الابداعية» أيضاً. إنك تُقبل من خلال هذه الاسئلة على وضع المعلومات والرؤى والأفكار المسبقة إلى جانب بعض لتسوحي منها أفكاراً جديدة تعرضاها في إطار السؤال، مثل:

- كيف تقدّر مدى تناسب عدد السكان مع الوضع السكني في ايران خلال العشرين سنة القادمة؟

أو:

ـ أية مادة يمكننا إضافتها إلى الشاي لتحسين طعمه؟

... و...

ز - الاستلة التقييمية: وهي الأقوى فاعلية من بين أنماط الاستلة جميعاً. فمن خلال مثل هذه الاستلة تقوم بإيادء حكمنا بشأن مؤلف أو مترجم أي كتاب نطالعه وكذلك نصه، ونقارن رأينا وأسلوبنا برأيهم وأسلوبهم. كأن نتساءل مع أنفسنا:

ـ أي من روايات الكاتب الفرنسي رومن رولان: جان كريستوف، حياة تولستوي، حياة بتهوفن (...). تعرض شخصية رومن رولان نفسه؟

لابد لك من الالتفات إلى أن هذه الاستلة تطرح من قبل القارئ، إنه يوجهها إلى نفسه ويجيب عليها. فكلما كانت هذه الاستلة أقوى تحفيزاً ولدت أيضاً تركيزاً ورغبة بمستوى أعلى.

إننا نؤكد على ضرورة أن تقوم أنت نفسك بطرح الاستلة لأن تجيب على مجموعة من الاستلة المطروحة في الكتاب. إنك عندما تبادر إلى طرح السؤال تثير في نفسك ميلاً أكبر للإجابة عليه. بالطبع لابد لك من التفكير في استلة الكتاب وتقصي الإجابات لها كذلك ولكن مع هذا احرص على طرح استلة أخرى آخذًا بالحساب النص ومعلوماتك الأولية ورأيك

وأفكارك أيضاً.

#### ٤ - الكتابة والتسجيل:

إحمل معك دوماً أثناء المطالعة قلماً وقصاصة ورق، سواء كان ما تقرأه رواية أو شعرأً، مطالعة حرة أو تذاكر دروس، نصاً عليك أن تحفظه أو أن تفهمه.

ففي آية مطالعة فاعلة قلماً يكون هنالك ما يشير انشغال الفكر وتركيزه متلماً يفعل القلم الذي تمسكه بيده.

فالقلم أمثل وسيلة تعينك في هذا السياق. إنك تسجل به نوطاتك حول كل شيء.. فلو كنت تقرأ رواية يشغل على الدوام وأنت تتقدم إلى الأمام في اتصالك فكريأً مع المؤلف بتسجيل ملاحظاتك على حافة الكتاب أو في قصاصة على انفراد. فإن شد أمر ما انتباحك سجل الملاحظة «كم هو رائع!» في مكان ما وإن أثار ذلك الأمر دهشتوك، دون علامة التعجب وإن ولد لديك استفساراً فيامكانك أن تكتب سؤالك في الهاشم. ولك كذلك أن تسجل رأيك في مكان ما اعمل قياساً بين رأيك ورأي الكتاب. إن أي قارئ ناشط يشغل على الدوام في سجال مع المؤلف بقلمه فييدي بنحو ما، عن طريق الكتابة مبادءه وعواطفه، المؤيدة وحتى المعارضة:

(اللزم نفسك بالإعراب عن رأيك عن طريق الكتابة)

بهذه الطريقة تتثبت حالة التركيز في ذهنك باستمرار لأنه

يكون ملزماً بالإعراب عن مشاعرك وأفكارك على مر اللحظات. فلو كان الكتاب الذي تقرأه هو أحد كتب الدراسية سجل ملاحظاتك حول موضوعاته الهامة. ويحسن بك أن تكتبها على قصاصة ورق على انفراد (وليس في الكتاب).

### فوائد تسجيل التوبيخات

#### أ- تكوين الفراغ الذهني:

فلولا الفراغ لما كان بالامكان تحقيق الانشداد، فكل فراغ يستتبع دوماً انشداداً، فلو لم يكن بك فراغ لتعذر عليك شد شيء ما إلى باطنك.

فأولى فوائد تسجيل التوبيخات وأهمها هو تكوين الفراغ الذهني. فكل ما تتعلم من الكتاب والمؤلف اطرحه إلى خارج ذهنك بالكتابة لستعيد استعدادك الذاتي لاستقطاب الموضوعات التالية.

ينص علم نفس المطالعة والتعلم على أن أحد العوائق في الحالة دون التعلم هو «الكف القبلي». و «الكف القبلي» يعني حيلولة الموضوعات التي تعلمتها مسبقاً دون تركيزك في الموضوعات الأخيرة واستطراداً استيعاب هذه الموضوعات وتعلمها. فمثلاً لو كان يترتب عليك تعلم عشر ملاحظات متالية فإن ذهنك يشغل بالملاحظات الأولية الابتدائية بدرجة تسبب

إضفاء صعوبة أكبر على تعلم الموضوعات التالية النهائية. وبالتالي أكيد اختبرت حتى الآن هذه الحالة بنفسك.

أنت تتبئ خلال الدقائق الأولى من المطالعة إلى انخفاض مستوى تركيزك الذهني بالتدرج مما يصيبك بشroud الذهن أكثر فأكثر. والسبب يعود إلى تفاعل الموضوعات الأولى في منع تركيزك على الموضوعات التالية.

وأفضل أسلوب للحيلولة دون تكون «الكف القبلي» هو أسلوب تسجيل النوطات. إنك بتسجيل النوطات تفرغ ذهنك من الموضوعات السابقة وتعابأ بها الصفحات. وهذا الفراغ الذهني المتكون يساعم في تعلم الموضوعات التالية.

#### ب - تحفيز الذاكرة الحركية:

إنك أثناء الكتابة تحرك يدك وقلمك. وبهذا تنشط ذاكرتك الحركية أيضاً إضافة إلى ذاكرتك الحسية والبصرية مما يساعدك على إيداع الموضوعات في ذاكرتك بشكل أفضل. بينما يتعدد نشاط ذاكرتك بالجانب الحسي فيما لو اكتفيت بالقراءة دون تسجيل النوطات، وبالطبع تنخفض إنتاجيتك من مثل هذه المطالعة.

#### ج - إبعاد الوسواس الفكري:

عندما تذاكر مجموعة من الموضوعات بشكل متثال وتكون

مرغماً على إيداعها جميعاً في ذاكرتك يتحسس ذهنك: «لعلني أنسى الموضوعات السابقة». وبالتالي بدلاً عن أن يتركز ذهنك فيما تقرأه لاحقاً من نقاط جديدة يشغل بمراجعة المكتسبات السابقة للتتحقق من عدم نسيان المادة السابقة.

فكتابه أي موضوع بعد تعلمه يريح ذهنك ويطلق عنانه. سوف تطمئن إلى أنك تسجل هذه الملاحظة ولن تنساها مما يوفر لك فرصة مواصلة المطالعة بنفس الدرجة من التركيز التي كنت تستمتع بها عند بدء التذاكر.

د- التأكيد على استيعاب الموضوع وفهمه:

نبه إلى إننا لا نعني من الكتابة وتسجيل النوطات  
أن تنظر إلى الكتاب و تستنسخ نوطاتك نقلأً مباشراً عنه بل  
أن تسجل على الأوراق ما استوعبته وفهمته بإنشائك  
الخاص.

إحرص على كتابة كل جملة تفهمها ولكن ليس في إطار عبارات طويلة ونarrow عامة بل إشارات موجزة وقصيرة.  
فمثلاً تقرأ في النص:

«ليتمكن أي جهاز أو جسم، بكتلة معينة، أن يحتفظ بتوازنه لابد من توفر شرطين: الأول أن تكون محصلة القوى المؤثرة في ذلك الجهاز أو الجسم صفرًا، والثانى أن يكون عزم

جميع القوى المؤثرة في الجسم أو الجهاز أيضاً صفرأً.  
إنك ان دونت عباراتك على الأوراق، نقلأً عن الكتاب خلال  
تذاكرك، فإنك لم تتجز أي عمل مفيد. فالكتابة على هذا التحو لا  
تساهم قط في تعلمك الموضوعات. ولكنك فيما لو استوعبت  
بادئاً المادة ثم سجلت نوطاتك على الأوراق بایجاز فإنك في  
مثل هذه الحالة تكون قد انتهجت أسلوب تسجيل النوطات  
بشكل صحيح.

فمثلاً بعد استيعابك تماماً للعبارة الآنفة تسجل عبارة مقتضبة  
بانشائك السلس، كالعبارة التالية:  
«شرط التوازن هو أن تكون حصيلة القوى وحصيلة العزم  
صفرأً»

إلزم نفسك بكتابة شيء ما بعد استيعاب آية مادة. فنوطاتك  
إنما هي دليل على إنك فهمت تلك المادة واستوعبها  
 تماماً.

ولزيادة التأكيد على أهمية الكتابة المقتضبة نذكر هنا عدة  
أمثلة: تبدأ أولاً بقراءة عدة عبارات من نص الكتاب ثم تقرأ  
النوطات التي سجلها أحد أصدقائك بعد فهمه لذلك الموضوع. إنه  
لمن الروعة أن تبادر أنت أيضاً لتسجيل مثل هذه النوطات  
بتعبيرك الخاص وبأقصر عبارة ممكنة للتتدريب على مثل هذا  
الإجراء.

- «بدأت فترة امامه الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام، التي

استمرت عشرين عاماً، منذ عام ١٨٣ للهجرة وانتهت عام ٢٠٣ هـ. ق»

الإمام الرضا عليه السلام:

المدة: ٢٠ عاماً

البداية: ١٨٣

النهاية: ٢٠٣

- حول المجموعات الآيونية المتشابهة الصيغ أو المترافق من وجهة نظر الرياضيات الكيميائية، كلما ارتفع معامل الذوبان ازدادت درجة الذوبان.

.....

- «عندما تتحفف الألياف العصبية يكتسب غشاء المستقبلات العصبية نفوذية بالنسبة لآيونات الصوديوم باعتباره وسيطاً عصبياً مما يوجد حالة الاستقطاب في تلك الأغشية ويولد بالتالي الإياع العصبي»

.....

.....

- «في حالة ربط وسط أضلاع مثلث ما يتكون مثلث آخر

مماطل للمنتل الأول وله نفس خصائصه».

.....

#### ٥ - مراجعة النوطات:

في المرحلة النهاية ألق نظرة إلى ما سجلت من نوطات، ل تستذكر بها كل شيء.. نذكر أننا أكدنا أن تكون هذه النوطات تلميحية مقتضبة.

مساعيك للربط بين نوطاتك الموجزة ومفاهيم الكتاب هو بالتحديد والاتصال والانشغال الفكري الذي نريدك تحقيقه. فأنت بحاجة ماسة إليه لحيازة التركيز الفكري. والآن نراجع معاً مرة أخرى أساليب المطالعة والتذاكر مع التركيز أو بالأحرى مراحل طريقة التذاكر مع التركيز:

١ - القراءة السريعة

٢ - المطالعة الأولية

٣ - طرح الأسئلة

٤ - الكتابة وتسجيل النوطات

٥ - مراجعة النوطات

جميع هذه الأمور فاعلة بنحو ما في ايجاد الاتصال

والانشغال الذهني وتعرق شرود ذهنك وانسيابه نحو موضوع آخر.

قد تتصور الآن إنك بمثيل هذا النحو من المطالعة ستتفق وقتاً طويلاً، أكبر مما يتطلبه أسلوب مطالعتك التقليدية. ولكن تنبه إلى إنك بمثيل هذا القياس لم تأخذ بالحساب الوقت المهدور والمطالعة العابثة بعيدة عن التركيز.

إنك عندما تتبع أسلوب المطالعة التقليدية تتلف وقتاً كبيراً بشرود الذهن بأنحاء متنوعة وعديدة. وبهذه الطريقة الحديثة تحول من جهة دون اتلاف الوقت وتحصل من جهة أخرى على درجة أكبر من الانشداد والتركيز الفكري على مر اللحظات خلال مدة تذاكرك، وتحقق بالتالي نتائج أفضل على صعيد التعلم.

## **الفصل الخامس**

**العوامل الفاعلة الأخرى في:  
المطالعة والتذاكر مع التركيز**



## العوامل الفاعلة الأخرى في المطالعة والتذاكر مع التركيز

تنويه هام:

تسجيل النوطات من عوامل شرود الذهن:  
تذكر اتنا قلنا أن عوامل شرود الذهن لا تتلاشى تماماً قط  
حتى وإن اتبعت أفضل أساليب المطالعة.

اطلعت حتى الآن على طريقة المطالعة والمذاكرة مع التركيز  
وقد بدأت بتنفيذها، إلا أنك رغم نجاحك في تقليل مدى شرود  
ذهنك وحصره إلى درجة فائقة للغاية تلاحظ أحياناً تحامل  
أفكار أخرى غير المادة الأساسية على ذهنك مما يذهب  
بتركيزك الفكري.  
إن أفضل وأكثر الطرق فاعلية في مواجهة هذا الشرود الذهني

المتبقي هو كتابتها على قصاصة ورق صغيرة. لماذا؟ إنك تذكر بالتأكيد موضوع الفراغ الذهني وتسجيل الملاحظات. للسبب نفسه أيضاً يجب تسجيل مسببات شرود ذهنك.

فعرض مثالاً:

وأنت في ذروة اندماجك مع الموضوع الذي تقرأه، تذكر فجأة أنك ملزم الليلة بالتحدث هاتفياً إلى صديقك.. منذ هذه اللحظة يشغل ذهنك بفكرة الاتصال بصديقك ويؤذيك هاجس الخوف من النسيان. ومحاولتك لتركيز ذهنك على مادة المطالعة لا جدوى لها وتفقد وبالتالي تركيز الفكرى منذ تلك اللحظة.

أما لو كنت كتبت الفكرة المتوافدة إلى ذهنك على قصاصة ورق بمجرد تعاملها عليه لكنت توفر لبالك الهدوء فوراً مما يمكنك من الاسترسال في مذاكرة دروسك مع التركيز.

ليكن على بالك أن ما يداهم ذهنك هو الآخر لابد من إفراغه مثل معلومات الكتاب الهامة التي تتعلمها وتودعها في ذاكرتك. أما إذا أهلت تسجيلها أو قلت: «سأكتبه لاحقاً»، «أعلم أنتي لن أنسى» و... فإن كل هذه المكدسات تقلل من قدرتك على التركيز الفكرى.

فكـل ما يتسلـل إلـى فـكرك أـثناء المـطالـعة أو المـذاـكرة ويعـرـقل تـركـيزـكـ، أـكتـبهـ جـانـبـاًـ: عـلـيـكـ أـنـ تـتـناـولـ الغـدـاءـ، أـنـ تـعـيـدـ كـرـاسـ صـدـيقـكـ، تـذـاكـرـ بـقـيـةـ الدـرـوـسـ، وـ....ـ سـجـلـ كـلـ هـذـهـ المـداـهـمـاتـ

الفكرية وافرغ ذهنك وخلصه من عبئها لتسתרسل في المذاكرة بفراغ بال.

المخصائص المكانية:

أ- الهدوء المطلق:

من التصورات الخاطئة لبعض منكم هو ضرورة توفر السكوت والهدوء المطلق في البيئة المحيطة بالشخص ليتسنى له حيازة تركيز ذهني.

والحقيقة ان البيئة كلما كانت أكثر هدوءاً وصمتاً كانت الأوضاع مؤاتية أكثر لتركيز الذهن. إننا نختار مكاناً أقل ضجة للمطالعة فيه ولكننا لا نؤيد قط تقصي مكان يسوده هدوء مطلق.

فالهدوء نسبي حيث يتباين وضع الضجة بحسب الأماكن المختلفة وأفضل مكان للمطالعة هو أقل الأمكنة ضجة.

أنت مثلاً تتوи الآن بدء المطالعة والمكان الوحيد المتوفر لديك هو غرفة فيها جهاز تلفاز يشتغل. إنها ليست بيئه مثاليه ولكن عند جلوسك في أبعد نقطة من الغرفة إلى التلفاز وانشغالك بالمطالعة وظهرك إلى الجهاز تكون استفدت من أفضل موقع ممكن للمطالعة في مثل هذه الحالة.

ولا ننسى أن نقول هنا أن المطالعة في مكان يسوده هدوء

مطلق أمر غير مطلوب أساساً. فبهذا تُشرط مذاكرتك بالبيئة الهدامة جداً أي تعود نفسك أن لا تذاكر إلا في مثل هذه الأماكن، فيصبح توفر الهدوء المطلق شرطاً لمذاكرتك فينها رتكيزك الفكري بأدنى ضجة مثارة في بقية الأماكن ويصعب عليك للغاية استعادة تركيزك ثانية. من هنا لا نؤكد على المطالعة في المكتبات العامة، فالمكتبات العامة أماكن يسودها هدوء مطلق لا يتوفّر لنا في البيوت غالباً. ومن جهة أخرى لا يمكننا مراجعة المكتبات دوماً من أجل المطالعة.

أينما كنت: في بيئه المنزل أو في بيئه المدرسة أو الجامعة أو في بيئه العمل، اختر أكثر نواحيه هدوءاً.

#### ب - النظام:

أجري في اليابان أخيراً مسحاً ملفتاً شمل فريقاً يتكون من (١٠٠٠) شخص من الأطفال في العاشرة من العمر يتمتعون بحاصل ذكاء وموهاب وقدرات عقلية متماثلة تقريباً.

توفرت لكل من الأطفال خلال المسح ظروف مكانية تختلف عن ظروف غيره، حيث كان جو مطالعة الطفل الأول يتسم بالفوضى والازدحام وغرفة الثاني كانت أقل فوضوية وتميزت غرفة الطفل الثالث بدرجة أكبر من النظام وبأثاث محدود قياساً إلى غرفة الطفل الثاني، وهكذا حتى الطفل الأول حيث تمنع بغرفة في غاية النظام والترتيب وبأقل ما يمكن من

أثاث.

قدم لجميع الأطفال نسخة من كتاب موحد ومنح كل منهم فرصة مناسبة لمطالعتها، كل في غرفته الخاصة.

وبعد انتهاء المدة المخصصة للتحقيق أثمر تحليل البيانات استنتاجات ملفتة للغاية حيث تبين وجود ارتباط مباشر بين معدل المطالعة وانتاجيتها وقابلية الابداع في الذاكرة والتركيز من جهة ومدى النظام والترتيب السائد في الغرفة من جهة أخرى، أي ان الحاصل الكمي والنوعي للمطالعة والتذاكر يزداد كلما كانت غرفة الطفل أقل أناشاً وأكثر نظاماً.

من هنا لتسcken من تحقيق مطالعة أكثر تأثيراً ومردوداً، ابخر قدر الإمكان مكاناً أقل أناشاً وأكثر نظاماً وترتيباً.

تكتب «شاكتي غواتين» في كتابها «انعكاسات الضوء»: «لكل وضع باطني انعكاسات خارجية وبيئية وهكذا للوضع البيئي انعكاسات داخلية باطنية».

أي أن سيادة النظام في الأجزاء المحيطة بك تساهم في منحك انتظاماً فكريأً وباطانياً وتثير لديك استطراداً وانشاداً ذهنياً.

قبل بدء المطالعة خصص ولو دقائق من وقتك لترتيب غرفتك أو مكتبك.. تعاطي بجد مع هذه القضية.

### ج - المطالعة في المتنزهات:

رغم أنه يبدو في الوهلة الأولى أن المتنزهات أجواء طبيعية مناسبة للمطالعة وبالفعل تختارها مجموعة كبيرة منكم باعتبارها مقرات للمطالعة، لابد لنا من التنويه إلى أن المتنزهات أماكن غير مناسبة تماماً للمطالعة بالنظر لاحتواها على عدد كبير من عوامل شرود الذهن: التردد الزائد للأشخاص، لعب الأطفال وضجيجهم، المشاهد الجميلة و....، وكلها تغزو ذهنك أثناء المطالعة وتسبب شروده سيمما وقد ترسخت لدينا منذ نعومة أظفارنا فكرة أن المتنزهات أماكن للعب أو الاسترخاء. وهذه الخلفية الذهنية المسبقة بالذات تحرمنا من التركيز الفكري الكافي أثناء المطالعة. وقد يعود سرعة شعورك بالنعاس عند إقبالك على المطالعة في المتنزهات أو التفاتك إلى لعب الأطفال واندماجك معهم بالتحديد إلى هذه الخلفية الذهنية.

والأمر الآخر يدور حول كون الطبيعة دوماً عاملاً محفزاً للتفكير وأنت محاط في المتنزه بمشاهد طبيعية كثيرة سرعان ما تشغل ذهنك الذي يتركز عليها مما يبعد بالك عن مادة المطالعة.

### الموسيقى والمطالعة:

أثبتت الأبحاث الجارية أن الموسيقى الهادئة المتجردة عن الكلام تعزز القدرة على التعلم.

وفريق كبير منكم، وكتيبة لما استخلصه من انبطاع خاطئ

من بيانات هذه الأبحاث صار يصغي إلى الموسيقى تزامناً مع المطالعة إنما يمثل تسلیط عامل شرود في غاية الفاعلية والأثر على الذهن.

ولكن قبل ذلك يجدر بنا التنويه إلى أن الموسيقى لا تعظم بمثل هذا التأثير إلا إذا أصغيت لها أثناء المطالعة مركزاً ذهنياً فيها في حين يترتب عليك تركيز فكري على مادة الكتاب، والذهن بدوره يعجز عن التركيز في موضوعين في آن واحد. على هذا فإنك عندما تُبْثِّت الموسيقى إلى جانبك وأنت تطالع يكون انتباحك أما مشدوداً إلى الموسيقى (وفي مثل هذه الحالة تكون شارد الذهن بعيداً تماماً عن مادة المطالعة)، أو إلى الموضوعات الدراسية (وعندها تكون مشغولاً عن الموسيقى، والأهم من هذا أنها تفقد تأثيرها الإيجابي عليك في مثل هذه الحالة وتتمثل عامل شرود ذهني فاعل لا غير).

إن الإصغاء إلى موسيقى متجردة عن الكلام قبل بدء المطالعة يساهم في تمتعك بهدوء واستقرار فكري ويزيد من قدرتك على التعلم بالنظر لدور الهدوء في تكوين الفراغ الذهني الذي تحدثنا آنفاً عن فاعليته في التعلم.

الإصغاء إلى موسيقى هادئة دون كلام بعد الفراغ من المطالعة أيضاً أمر مطلوب ومؤثر ولكن حذاري من:

- ١ - الإصغاء إلى الموسيقى تزامناً مع المطالعة.

## ٢ - الإصغاء إلى الموسيقى الصاخبة قدر المقدور.

**بعد المطالعة فور الجلوس:**  
إبدأ المطالعة والتذاكر فور استقرارك في مكان مطالعتك.  
وإياك من الانشغال بأعمال أخرى.

فالبعض اعتاد عند الجلوس وراء مكتب مطالعتهم بالانشغال  
بادئاً أما بتصفح أوراق الكتاب أو توفير القصاصات الورقية  
والأعمال الجانبية الأخرى.

فإطالة الجلوس بهدف المطالعة دون البدء بها لانشغالك  
بأعمال أخرى أو بأفكارك الباطنية، حالة باللغة السلبية بالنسبة  
لتنمية قدرة التركيز لديك.

تعود على توفير كل ما يلزمك للمطالعة والقيام بأعمالك  
المتاثرة قبل بدء المطالعة. إبدأ تذاكر الدورس فور جلوسك لهذا  
الهدف.

إنك بمثيل هذه الخطوة تُشرط (تعود) نفسك بأن تستهل التعلم  
بمجرد جلوسك واستقرار الكتاب بين يديك.

**الخصائص الزمنية:**

**موعد المطالعة:**

أشرنا قبل هذا إلى دور الهدوء والنوم والراحة الكافية سيما  
خلال الليل، في تنمية قدراتك العقلية وتركيز ذهنك وذاكرتك.

تجنب مذاكرة الدروس في منتصف الليل. لا تقنع نفسك بتذاكر دروسك ليلاً بمبررات مثل: «أنا متعددة على تذاكر الدراس ليلاً»، «الهدوء يتوفّر في البيت ليلاً أكثر من النهار» و... فالليل هو موعد شحن الجسم عصبياً ومغناطيسياً. وأنت بعزو فك عن النوم تحرم جسمك من عملية شحن الدماغ عصبياً. من هنا حتى وإن كنت تعودت على مذاكرة دروسك ليلاً تجنب هذا الأمر من هنا فصاعداً وثبت لديك طبيعة المطالعة نهاراً أو أوائل الليل.

نلفت انتباحك أيضاً إلى أن عملية معالجة وتصنيف المعلومات ذهنياً وكذلك عملية تثبيت كل ما قرأته أثناء النهار في الدماغ تتمان عند خلودك إلى النوم أو إبان الاسترخاء العميق.

إنك لا تتلف وقتك أبداً بالنوم، فذهنك ينشغل لا شعورياً أثناء الليل بتبسيط المواد المتعلمة خلال النهار.

وهكذا تذاكر الدروس فوراً بعد الفراغ من تناول الطعام فإنه فاعل بعد ذاته في انعدام التركيز. فالدماغ يكون أثناء النشاط العقلي بحاجة إلى الاوكسجين أكثر من أي عضو آخر في الجسم. إنه يحصل على ما يلزمه من الاوكسجين من الدم بينما ينساب الدم في الدورة الدموية (بعد تناول الطعام وحتى حوالي ١,٥ الساعة) نحو الجهاز الهضمي أكثر منه إلى الدماغ. ومن هنا

تشعر بعد تناول الغداء برغبتك إلى الاستراحة أكثر من أداء النشاطات العقلية.. تجنب المطالعة لساعة على الأقل بعد تناول طعامك.

أما عن الأطعمة التي تتناولها فهذا ما تحدثنا عنه في بداية الكتاب.

والأمر الآخر الحائز للأهمية أثناء المطالعة هو المطالعة بانتظام في مواعيد خاصة. إضافة إلى حرصك على الاستغلال الأمثل للفرص المتاحة لك للمطالعة إشرط (عوّد) نفسك على المطالعة في مواعيد خاصة.

حدد مواعيد خاصة لمطالعتك أو تذاكر دروسك، مثلاً: صباحاً فور الاستيقاظ، في ساعة خاصة من العصر أو مساء في الساعات الأولى من الليل.

فبعد مداومتك المطالعة في موعد خاص من يومك قد يكتسب ذهنك بعد فترة من الزمن حالة الانشداد والقدرة على التعلم في ذلك الموعد المحدد.

وبهذا نحدد توجيهنا الزمني لك بأن:

١ - تحاش تماماً المطالعة وتذاكر الدروس منذ الساعة ١١,٥ ليلاً وحتى الخامسة صباحاً. واحرص على الخلود إلى النوم في هذه الساعات.

٢ - تجنب المطالعة لساعة على الأقل بعد الفراغ من تناول

الطعام.

### ٣- إشرط (عوّد) نفسك للمطالعة في مواعيد محددة و المناسبة.

**دور الحالات في التركيز الذهني:**

لابد لك عند تبني كل من سلوكياتك ان تتطبع بحالة معينة تسجم وتلاءم ذهنياً و جسمياً مع سلوكك. وهو موضوع يعرض له بإسهاب علم النفس السلوكي التفاعلي.

تقمص حالة المتشارجر لو كنت تنوى الدخول في شجار و عراك، و حالة المبتاهج عندما ت يريد استدخال مشاعر السرور، و اللعب دور الواثق في نفسه فيما لو كنت راغباً في التحلّي بقوّة العزيمة والثقة بالنفس.

فالحالات والسلوكيات تترشح عن بعضها. فعندما تشعر بالسرور تظهر لديك تلقائياً المؤشرات السلوكية لسرورك وابتهاجك، وإن أظهرت حالة السرور سلوكياً أو لقنت نفسك أحاسيس الابتهاج يتسلل إليك تلقائياً الشعور بالسرور.

وللمطالعة أيضاً إظهار في حالة الاستيعاب والتعلم.. لا تتوقع تحقيق تركيز ودقة فائقين وأنت تذاكر دروسك بظاهر مقوس أو عندما تشعر بالتعاس. فالتمتع بالتركيز الفكري في أجواء غير مناسبة للمطالعة أمر صعب المنال ومن غير المنطقي توقعه.

كما ليس من المتوقع تحقيق تركيز ممتاز في ظروف الانفعال العصبي، الخوف، الغضب، الاضطراب، الحقد والشعور بالضيق. فالذهن يكون في مثل هذه الظروف منشغل مسبقاً بالقضية التي أثارت إنجاعنا.

وهكذا في ظروف النشاط واللهفة والحيوية الزائدة يتعدى التمتع بالتركيز الذهني، ولنفس السبب. فبعد أن يقضي الأطفال فترة الاستراحة في باحة المدرسة وهم يلعبون العاباً مثيرة ويلتحقون ثانية بقاعة الدرس بمثل هذا الانفعال والحيوية قد لا يستعيدون أحياناً حالتهم المناسبة للتعلم حتى نصف ساعة بعد بدء الحصة لأن انتباهم وتركيزهم موجه خلال هذه المدة إلى ما اختبروه من هياج في باحة المدرسة.

كما إنك تعجز عن تركيز ذهنك في ظروف التعب والأرق. فكل هذه الحالات تتعارض مع تركيز الذهن أثناء المذاكرة. نفهم من هذا، إنه لابد لك من أن تحل قضاياك أولاً، تأخذ قسطاً من الراحة، تناول الهدوء ثم تبدأ المطالعة بعد تقصص حالة التعلم.

أبعد عن نفسك التوقعات الغير منطقية. فمن الطبيعي أن تعجز عن التمتع بتركيز ممتاز عند اختبار أية حالة سلبية مثل التعب والجوع والأرق والهياج الزائد. فشرود الذهن وانعدام التركيز في مثل هذه الحالات أمر طبيعي للغاية.

هناك من يسارع بعد ممارسة رياضة ثقيلة مع ما يستشعره من إرهاق وضيق جراء تعرق جسمه إلى مطالعة كتاب ما، أو تذاكر دروسه متوقعاً من ذهنه التركيز رغم كل هذا الهياج. ولما كان ذلك متعدراً يقول: ذاكرتي ضعيفة، ذهني شارد و...

#### الأولوية المتقدمة، تمنع التركيز:

أكدنا على تسجيل ما يداهم ذهنك من عوامل شرود أثناء المطالعة. قلنا: سجلها في مكان ما لتنتابعها بعد فراغك من المطالعة فوراً. ولكن.. أحياناً يبادر إلى ذهنك موضوع هام وضروري وبأولوية متقدمة تعجز عن إخفات وهج وسواسك الفكرى بشأنه حتى بالكتابة.

في مثل هذه الحالات ننصحك أن تتخلى عن التحدى والمقاومة أملأاً أن تتمكن من مواصلة التذاكر في مثل هذا الوضع السريع. اترك المذاكرة مؤقتاً وأدأ ذلك العمل ذا الأولوية المتقدمة. فتذاكر الدروس في مثل هذا الوضع الغير مطلوب يستتبع اضطرابك كما إنه يقلص من إنتاجية فكرك.

#### الاضطراب:

من الأمور الفاعلة في إثارة الاضطراب هو تراكم الدروس وال الحاجة إلى مذاكرتها دفعة واحدة ليلة الامتحان. إنك، بالطبع، فيما لو أهملت المذاكرة طوال السنة الدراسية

وكدست الدروس جميعها للليلة الامتحان فإنك سوف تواجه في مثل هذه المهلة المحددة ضغطاً نفسياً وعصياً يقلص مدى تركيزك الذهني وقدرتك على التعلم أكثر من أي عامل آخر.

يؤكد خبراء المطالعة والتعلم وبشدة على أن العامل الأكثر فاعلية في انهيار الذاكرة وعدم التمتع بتركيز فائق هو الاضطراب.

فالالتزام بمنهج أو برنامج دراسي مطلوب، ومذاكرة الدروس على مر العام الدراسي والاستغلال الأمثل للوقت، وبالتأكيد، الشعور بالراحة وبفراغ البال ليلة الامتحان تمنع جميع حالات الاضطراب الكاذبة.

### الصورة الذهنية الابيجابية:

ينشأ الاضطراب في الكثير من الحالات عما يخترنه الشخص في ذهنه من تصور مقلق حول نفسه. إنك رغم حرصك على مذاكرة دروسك بانتظام ومداومتك عليها تحتفظ على الدوام في مخيلتك بصورة مقلقة عن ذاتك تخفض انتاجية نشاطك الذهني وتعرض ذاكرتك وتركيزك للصدمات.

إن أفضل وأسهل الأساليب لمواجهة هذا الاضطراب الكاذب هو أداء التمارين الابيحائية التجسدية (التصورية). إحرص في الصباح (بعد الاستيقاظ من النوم)، في أوقات

الظهيرة (بعد الاسترخاء لعدة دقائق قبل تناول الغداء) وعلى وجه الخصوص ليلاً (قبل النوم)، على الاستلقاء وأنت تشعر بفراغ بال وارتياح.. ارخ عضلات جسمك.. خذ أنفاساً عميقاً وردد بصوت مسموع أو في ذهنك:

- «سوف أحقق تركيزاً متزايداً على مر الأيام بما أمارسه من تمارين ممتازة».

- «أتمتع حالياً بقدرة تركيز فائقة».

- «إنني على درجة ممتازة من الارتياح والهدوء، والتركيز يحصل في مثل هذا الهدوء».

- «ذاكرتي قوية للغاية وتحسن يوماً بعد يوم».

- «سوف أنجح في جميع امتحاناتي. صرت أرى منذ الآن درجاتي العالية».

وأنت تتفوّه بهذه العبارات وترددها مع نفسك، إرسم لنفسك خلال تلك اللحظات صورة ذهنية مناسبة: تصور نفسك وأنت تجلس في قاعة الامتحان بارتياح وهدوء تام وتمسك بورقة الامتحان.. تستعرض جميع الإجابات في بالك. إنك تشعر بابتهاج وأنت تجيّب على جميع الأسئلة في غاية الهدوء.

تصور هذه الحالة بوضوح في ذهنك، خاصة ليلاً قبيل الخلود إلى النوم.. استشعر العماس عند استذكار هذه الصورة.

وبعد فترة من مداومتك على أداء تمارين الإيحاء وتلقين نفسك بالعبارات الإسنادية الأنفة صباحاً وظهراً ومساءً وبخاصة تكوين الصورة الذهنية الإيجابية لنفسك ليلاً. سوف ترقي ثقتك بنفسك ومعنوياتك إلى مستوى عال إضافة إلى تحسين وضع تركيزك وذاكرتك وقدرتك على التعلم.

### تحذير هام:

إنك لا تجني من التمارين المذكورة حتى الآن مردودات إيجابية ولن تحصد ثمارها المطلوبة إلا إذا أحجمت تماماً عن أن تنطق بالسلبيات. إنك عندما تتحدث عن نفسك بتعابير سلبية تهدم كل ما بنيت. كف إلى الأبد عن قول «ذاكرتي ضعيفة»، «لا أفهم شيئاً أساساً»، «تركيزي في وضع يرثى له» و... نؤكد ثانية أن الامتناع عن تلقين نفسك بعبارات سلبية يحظى بأهمية أكبر بكثير من تلقينها بالإيجابيات، أي إنك لو لقنت نفسك بإيحاءات إيجابية من جهة وواصلت من جهة أخرى إيحاء لها بمثل هذا الكلام السلبي طوال اليوم فإنك تجعل إيحاءاتك الإيجابية كلاماً عابشاً لا طائل له.

إذاً، كف عن الكلام السلبي في أي حال من الأحوال وأد تمارين الإيحاء الإيجابي أيضاً.. سوف تناول تركيزاً عالياً بعون الله.

## **الفصل السادس**

تركيز الذهن في:  
قاعة الدرس



## تركيز الذهن في قاعة الدرس

من المشاكل التي سادت الشكوى منها هي انعدام التركيز في قاعات وفصول الدرس، المحاضرات والاجتماعات المنعقدة خلال الندوات والمؤتمرات.

فأغلبية الأشخاص تجدهم يحضرون إلى موقع الاجتماع وبيذاؤن الإصغاء إلى المحاضر أو المدرس بلهفة تامة وتركيز عال، ولكن تجرفهم حالة شرود الذهن بعد عدة دقائق فيتبهون فجأة أن بالهم قد سرح منذ أمد انتقلوا فيه إلى مكان آخر.

قد تتحدد مدة انشغالك بالإصغاء مع تركيز عال إلى المحاضر خلال جلسة تدوم ساعتين بأربعين دقيقة فقط ويسرح ذهنك مع أفكار متناولة خلال الثمانين دقيقة الباقية. إنك في حال نجاحك

في استيعاب جل المادة في حصة الدرس نفسها فإنك تقلص بذلك إلى حد بعيد من حاجتك إلى بذل الجهد لمذاكرة دروسك بنحو مطلوب في المنزل. قد تكون لقيت حتى الآن أشخاصاً يكتفون بحضور الحصص وقلما يذاكون دروسهم في المنزل.

في مثل هذه الحالة سوف تقول لنفسك والمحيطين بك: لا أعلم رغم اتنى أقضى الساعات في منزلي أذاكر دروسي وفلان لا ينفق حتى عشر هذا الوقت في المذاكرة، لماذا أحرز دوماً درجات أدنى من درجاته.

يتعين عليك أن تتتبه إلى أن طول المدة التي تقضيها في مذاكرة دروسك لا يهم على الإطلاق، بل ما يهم هو المدة التي تتحقق فيها مذاكرة مثمرة مع التركيز، حيث يحدث كثيراً أن تمر الساعات وأنت تمسك بالكتاب وتنهمك في ظاهر الأمر بالمذاكرة إلا أن مدة مذاكرتك المفيدة خلالها لم تتجاوز الساعة الواحدة.

إضافة إلى هذا فنسبة مئوية هامة وكبيرة مما تتعلم لابد لك أن تستوعبه في قاعة الدرس. قد تكون أنت ذاتك اختبرت مدى صعوبة استيعاب درس لم تحضر قاعدة الدرس عند تدريسه من قبل المعلم.

ولكن التواجد الفيزياطي الجسمى في قاعة الدرس لا يحظى

بأهمية تذكر بل أن تحضر الحصة مع تحقيق التركيز لتناول من تواجدك فيها الفائدة والنفع.

في هذا المجال نرتأى أن نعرض لك تقنيات تنجح بتطبيقها (بتطبيقها فقط) في أن تكون تلميذاً أو طالباً مدرسيًا أو جامعياً فاعلاً ومندمجاً مع مادة الدرس.

### تقنيات التوأجد الفاعل في قاعدة الدرس

#### ١ - مواكبة المدرس:

من الأهمية بمكان أن تنجح في تطبيق وضنك مع سرعة معلمك أو استاذك وطريقته وأسلوبه في التدريس، وأن تتقدم بمثل خطاه إلى الأمام. فالسرعة التي تتخطى سرعة المدرس تسبب اضطراب الذهن وتشوشة. ويترشح عن البطل أيضاً تخلفك عنه.

فشلك في مواكبة المدرس في سرعته وطريقته تدريسه وأسلوبه التعبيري اللفظي يحرمك من اجتذاب الموضوعات اللاحقة واستيعابها.

وما يهم في مواكبتك للمدرس في الوهلة الأولى هو جودة إسقافتك إليه.

ورغم أنكم لا تسمعون صوت المعلم بوضوح أو لا تستوعبون ما يقول المحاضر أحياناً إلا أن أغلبيتكم تتحاشى

الطلب إليه أن يعيد المادة التي عرضها بأسلوب أكثر وضوحاً أو بصوت أعلى.

في بعض الأحيان لا يصل صوت المحاضر إلى نهاية القاعة وأحياناً تجده يتحدث بأسلوب سريع وخاطف وفي أحياناً أخرى يكون أسلوبه غير واضح بالنسبة لكم وربما يستند في شرح بعض الأمور إلى موضوع سابق ليس لديك أدنى اطلاع عنه.

تذكر أنك حضرت إلى قاعدة الدرس أو المحاضرة لتعلم موضوعاً ما. وهذا بالتحديد ما يرحب المعلم في تتحققه. على هذا يجب عليك فيما لو واجهت أدنى غموض أو نقطة معتمة في المادة المعروضة أو عدم وضوح في صوت المعلم أن تطلب منه بأدب وشجاعة أن يشرح الموضوع ثانية.

التساؤل من المعلم ليس إثماً ولا يتطلب الشعور تباعاً بالخطأ. فتلاميذ مرحلة الابتدائية على وجه الخصوص يهابون التساؤل ويدرجة كبيرة. فيحدث كثيراً أن يحدد المعلم مثلاً واجب التلاميذ لليوم التالي فلا يستوعب التلميذ جيداً الواجب المحدد له ولكنه يحجم عن الاستفسار لأنه يهاب التساؤل. وربما تعرض في اليوم التالي للمؤاخذة والعقاب بسبب عدم أدائه الواجب المقرر.

نؤكد ثانية أن تحرص على التساؤل في حال لم تستوعب أو

تسمع ملاحظة ما، فقد تكون أساسية يتوقف على استيعابها فهم درس ذلك اليوم برمته.

## ٢ - كن مستمعاً فعالاً:

ربما تكون قد سمعت مراراً عبارة: كن مستمعاً فعالاً، ولكنك لم تستوعب مفهوم هذه العبارة. تساءلت مع نفسك: ما المقصود بهذه العبارة؟ ماذا علي أن أفعل؟ ما هي خصائص وسجايا المستمع الفعال؟

أفضل وأكثر الطرق فاعلية في جعلك مستمعاً فعالاً هو تسجيل النوطات.

سواء شعرت في قاعة الدرس بحاجتك إلى تسجيل النوطات أو لم تشعر بمثل هذه الحاجة إحرص على تسجيل نوطات من كلام المدرس أو المحاضر.

إلا أن المقصود من تسجيل النوطات في هذه الحالة يختلف بما أوضحناه في موضوع أسلوب المطالعة مع التركيز. وهذا ما نعرض له في هذا المجال:

### تسجيل النوطات داخل قاعة الدرس:

تدخل قاعدة الدرس ممسكاً بقلم وقصاصات ورقية. تذكر أننا نصحناك أن تحرص على عمل مطالعة موجزة ودراسة أولية للدرس في ليلة ما قبل عرضه في قاعة الدرس. إننا أردناك تفعل

ذلك لاكتساب المعلومات الأولية وللتتمع بالتركيز الذهني في قاعة الدرس.

إنك لو حضرت حصة الكيمياء دون أية مطالعة مسبقة فإنك عندما يقول المدرس: «درسنا اليوم يدور حول التهجين»، وانت غير ملم بأية خلفية معلوماتية عن هذا الموضوع، كما أنك لم تلق أية نظرة ولو عابرة على الكتاب من قبل، سوف تشعر في الوهلة الأولى بأنك غريب عن جو القاعة للحظات ويصيبك تشوش تام فيتولد لديك استطراداً النفور من هذا الدرس مما يذهب سريعاً بتركيزك الفكري ويدفع ذهنك للانسياق وراء مواضيع أخرى يشغل بها.

وخلالاً لذلك، فإنك لو حضرت قاعة الدرس بعد مطالعة أولية فإنك سوف تخبر مشاعر مطلوبة جداً في قاعة الدرس. فذهنك منشد متلهف للكشف عن سر التهجين بأسرع ما يمكن مما يكسبك تركيزاً ممتازاً.

أوضحنا مسبقاً أهمية المطالعة الأولية. الآن وقد صرت تصفي إلى كلام معلمك بمثل هذا الاستعداد الفكري وحب الاستطلاع والانشداد، سجل نوطاتك حول أية ملاحظة أو مادة تتعلمنها.

قد تقول أن المعلم أو الاستاذ الفلاني لا يسمح لنا بتسجيل النوطات. وأقول لك: الحق معه.. إن سلوكه صائب تماماً. لماذا؟ لأنكم تسجلون عبارات المعلم غالباً بأسلوبكم التقليدي

باعتبارها نوطات، وكتابة عبارة من عبارات المعلم تعرقل عملياً الإصغاء للمادة اللاحقة واستيعابها.

عليك ان تتجنب تماماً تسجيل عبارة خاصة بل اكتف بالاشارات والعلامات. استخدم أفالحاً أساسية رمزية كقبسات تكشف لك عن تفصيلات المادة برمتها.

فيمثل هذا الاسلوب يكون بمقدورك تسجيل النوطات ترماناً مع إصغائك للمعلم أو الاستاذ وافادتك من تدريسه مع مواصلة تسجيل نوطاتك دون أن تشغل وقتك أو تحرم نفسك من فهم الموضوعات التالية أو تزعج بذلك معلمك. وبدلأً من كل هذا تنجز عدة أعمال، هي:

- على مر اللحظات احرص قبل كل شيء في قاعدة الدرس على إفراج ما في ذهنك من عبء فكري بتسجيل كل مادة تتعلمها لتحتفظ بذهنك منفتحاً متلقفاً على الدوام، فتجد نفسك في نهاية الحصة في وضع من التركيز لا يختلف بدرجة كبيرة عنه في بداية الحصة.

- ألزم نفسك بكتابة كل ما تعلمه فوراً وتسجيله على الورق. فبهذا يكون ذهنك على استعداد متواصل وتمام للتعلم.. هكذا تتمنع بتركيز عال وتحرص تماماً على أن لا يغيب عن بالك أي شيء.

يكفيك اختبار عملية تسجيل النوطات، بالأسلوب الصحيح

الذي أوضحتناه، لمرة واحدة فقط للتتوافق من مدى ما تناوله من لذة بتنفيذ هذه الخطوة. سوف تتحول هذه العملية بالتدريج إلى لعبة مثيرة بالنسبة لك. يلاحظ انتهاج هذه الطريقة بأسلوب أكثر تمرساً ومهارة من قبل مراسلي وسائل الإعلام عند تسجيل النوطات من كلام محدثهم أو من الكلمات التي يلقيها المسؤولون والمحاضرون ثم يعيدون كتابة النص المطلوب بالاستناد إلى تلك النوطات.

الفائدة الثالثة لتسجيل النوطات أنها تعيق شعورك بالنعاس في قاعة الدرس ويمنع استسلامك للنوم، سيما عندما يتطبع أسلوب المحاضر في التدريس بهدوء زائد بل ممل لا يوفر الجو المناسب لانشغال ذهنك واتصال الفكر مع ما يعرضه.

إن تسجيلك النوطات يجعل تواجدك في قاعة الدرس أكثر تجاوباً وفاعلية.

من المستبعد جداً أن يداهم النوم أي شخص يُقبل على تسجيل النوطات بهذا الأسلوب في القاعة. فشعورك بالنعاس الشديد في قاعدة الدرس لن يحدث إلا إذا كان ذهنك ساكناً. فتعلمك لا يمد ذهنك بمحفزات الانشغال، وأنت بدورك لا تتخاذلية خطوة في هذا السياق. لابد لك أن تتعاطى بعد مع تسجيل النوطات عندما يتسم المحاضر بطابع هادئ وساكن. تجنب

القول: «أعرف هذه الموضوعات ولا حاجة لي بالكتابة»، أو «سوف أودع كل هذه المادة في ذاكرتي منذ اللحظة واستغني عن تسجيل النوطات» و...

إنك أدركت حتى الآن أن من أهم أهداف تسجيل النوطات في قاعة الدرس هو الحفاظ على حيويتك ونباهتك في قاعة الدرس.

**حائل كبير:**

من شأن المطالعة الأولية، قبل الالتحاق بقاعة الدرس، والالامام ببعض المعلومات قبل عرضها من قبل المعلم أن يولد إشكالية في غاية الأهمية، وهي: التناقض مع الاستاذ أي بتعبير واضح: تحدي الاستاذ.

إنك بهذه الطريقة تركز ذهنك دوماً على معلوماتك السابقة، فاما أنك تترصد أول فرصة تفسح لك مجالاً لعرضها أو تتعمد طرح اسئلة تهدف منها الاعلان عن أنك استوعبت المادة مسبقاً لا غير.

تذكر أن الهدف من اكتساب المعلومات الأولية هو تحفيز ضرب من حب الاستطلاع والانشداد وتركيز الذهن لديك من أجل تحسين وضع اصفائك إلى العلم وتعلمك ما يعرضه، لا تزويذك بموضوع لحديثك أو بغيرات لظهورك.

ولإفراغ ذهنك سجل كل ما تعلمه من معلومات أولية قبل التحاقك بقاعة الدرس واكتب في أعلى نوطاتك: «هدفي هو أن أكمل معلوماتي الناقصة هذه بالإصغاء إلى مادة درس اليوم».

إنك تولد في نفسك الانشداد للتعلم بكتابة هذه العبارة وتعهد بعدم الإخلال بنظام الدرس بكلامك حيث تقرر أن تكون مستمعاً فعالاً في قاعة الدرس لا محاضراً متخدماً. تجنب في جميع الأحوال مقارنة معلوماتك السابقة مع معلومات المعلم عند تواجدك في قاعة الدرس. فهذا القياس يشغل ذهنك ويتسرب في شروده لمدة من الزمن.

إعمل قياساً لمعلوماتك مع المادة التي تعلمتها من معلمك. ولكن في الدقائق الأخيرة من الحصة فقط أو بعد انتهائها. فمثل هذا القياس سواء شعرت من خلاله بتماثل مستوى معلوماتك مع معلومات المعلم أو اختلافهما فإنه يذهب بتركيزك الفكري ويؤدي إلى شرود ذهنك.

ففي الحالة الأولى يمثل السرور والابتهاج والهياج الفكري عامل شرود ذهنك. وشعورك بتباين معلوماتك السابقة مع معلومات المعلم في الحالة الثانية يشوش ذهنك ويحفره للتساؤل أو ربما يولد لديك ميلاً للدفاع عن معلوماتك بأسلوب ما، وكلها أمور تفقدك التركيز الذهني.

## أي النوّطات يجب تسجيلها؟

- تسجيل النوّطات في قاعة الدرس يشمل فروعاً ثلاثة هي:
- تسجيل النوّطات حول الملاحظات المهمة التي يعرضها المعلم، وقد أوضحنا طريقة مسبقاً.
  - تسجيل ما يتبلور في ذهنك من أسئلة. وفي حال توفر أجواء هادئة والسماح للتلاميذ أو الطلبة بطرح استئلتهم ننصح بطرحها فوراً: أما إذا حدد المعلم آخر الحصة موعداً لطرح الاستئلة واجبته عليها، لا تتخلى قط عن سؤالك.. احرص على تسجيله بايجاز على جانب ما، لتطرحه في آخر الحصة. فلو قلت: «سوف أطرحه لاحقاً» دون أن تسجله جانباً فإنه سوف يشغل ذهنك، ويحرمك من استيعاب واجتذاب المادة التالية بتركيز عال، سيما إذا كان سؤالك من النوع الذي يثير اهتمامك. إنك سوف تنشغل طوال الحصة بفكرة سؤالك وانتظار انتهاء الحصة لطرح سؤالك الملفت برأسك.
  - قد تبلغ سلبية هذا الانتظار أحياناً درجة تفقد جراءها الإجابة على السؤال أية أهمية تذكر بالنسبة لنا، ويصير هنا أن نلتذر بطرح سؤالنا المثير بصوت مسموع على مسامع ومراي الآخرين. خاصة لو كنا نتوقع الإطراء والمدح من المعلم. إذًا، احرص على تسجيل سؤالك. خفف من عبه ذهنك لتوواصل

الإصغاء وتسجيل النوطات من ايضاحات المعلم.

- تسجيل عوامل شرود الذهن: إنك تتعرض باحتمال قوي في قاعة الدرس لأنغماس ذهنك في بحر من الأفكار تخرجه عن مساره المحدد.

سجل جانباً كل مسببات شرود ذهنك.. سجل نوطاتك، واكتب أعلى هذه النوطات: امور يجب التفكير بها أو أداؤها بعد انتهاء الحصة.

إن شئت تأجيل هذه العملية أيضاً أو ايداع هذه الأمور إلى الذاكرة دون تسجيلها فإنك تفسح المجال واسعاً أمام ذهنك للتخطي فيها حتى نهاية الحصة.

لا تنسى أن القلم وقصاصات الورق هي من أهم أدواتنا للحفظ على تركيزنا الذهني.

### عودة إلى فوائد تسجيل النوطات:

نحدد آخر فوائد تسجيل النوطات بالقول: إن هذه العملية تحقق لك دوماً حالة الانشداد.

جاء في كتاب «خلفية علم النفس» بقلم «اتكينسون - هيلجارد»: «تزامناً مع تغيرات المثير يتولد الانشداد عند المدرك المتلقّي». ولا يوضح هذه العبارة نعرض المثال التالي:

إفرض أنك تجلس في البيت وحيداً فتسمع خطى أقدام على سطح دارك (خطى الأقدام تمثل المثير وأنت المدرك المتلقى). عندما يرتفع صدى وقع الأقدام أو يتغير الوضع بنحو ما فإنك ترهف السمع (وبحسب مصطلح علم النفس تتولد لديك حالة الانشداد) أما إذا احتفظ الصوت بوتيرة واحدة أو لم يشهد تغييراً ملحوظاً فإنه سوف يصبح مألوفاً بالنسبة لك وسرعان ما ينصرف تركيزك عنه.

وفي قاعة الدرس يعتبر المعلم المثير وانت المدركون المتلقون للإثارة. مما يظهر من تغيير في حركة أيدي المعلم أو تعبير وجهه أو أسلوبه في الكلام أو نبرة صوته يولد لديكم الانشداد ويعفز تركيزكم عليه.

إنها ملاحظة ترسخت في بال الكثير من المعلمين حيث يكترون الإفادة من هذه التغييرات خلال تدريسهم لإثارة انتباهم نحوهم والتحكم به تماماً. وفي مثل هذه الحالات تكونون في غنى عن ايجاد تغيير في أنفسكم.

ولكن هنالك معلمون يتحدثون بنبرة ثابتة.. لا يبدون حراكاً أثناء التدريس. في حصة مثل هؤلاء المعلمين يكون لزاماً عليك، باعتبارك المدرك المتلقى، أن تولد لديك تغييرات تحافظ بها على تركيز ذهنك.

ففي المثال الذي اخترناه لا يوضح حالة الانشداد كان بامكانك

ايجاد حالة الانشداد وبالتالي حيازة تركيز ذهني ممتاز، عند تطبع صدى وقع الأقدام بوتيرة واحدة، بأن تغير مكانك أو تعتلي السلالم أو تقترب من مصدر الصوت.

وتسجيل النوطات داخل قاعة الدرس أيضاً يولد مثل هذا التأهب والحركة لديك أي الانشداد من أجل تحقيق اصغاءً أفضل واستيعاب أشمل وأعمق. من هنا تعاط بجد مع ضرورة تسجيل النوطات.

**أهمية الجلوس في المقدمة:**  
تذكر دوماً أن هنالك إرتباطاً حقيقياً بين الجالسين في المقدمة والمتقدمين في دروسهم.

تنبه إلى أن الذين يشغلون المقاعد أو الرحلات الأمامية في قاعة الدرس لا يدخل في مجال رؤيتهم سوى المعلم والسبورة (اللوحة) بينما ينضم أعضاء المجموعة الأولى، إضافة إلى المعلم والسبورة، إلى مجال رؤية الجالسين على الصف الثاني من المقاعد، وهكذا دواليك بالنسبة لبقية الجالسين على المقاعد في الصفوف التالية حتى آخر صف منها حيث يقع في مجال رؤية المستقررين عليه المجموعات الأمامية جميعها. وبتعبير آخر تبلغ عوامل التشتيت الذهني أدناها في الصفوف الأمامية من المقاعد وأقصاها في الصفوف الخلفية. فكل شيء واضح للعيان في نهاية

القاعة، ومن يجلس فيها تترصد عيناه حتى أتّفه حركات المجموعات الأمامية وهذه الرؤية إنما تؤول إلى «شروع الذهن». يقول: حاول حتى الإمكان أن تجلس في الصفوف الأمامية.

قد تجيب: هذا غير ممكن، أن يجلس الجميع في الصفوف الأمامية. ونحن بدورنا نذعن لصحة كلامك إلا أننا نوجه كلامنا هذا إلى من يتوجه فور دخوله إلى قاعة الدرس أو المحاضرة نحو الصفوف الأخيرة ويختارونها مكاناً لهم رغم خلو مقاعد الصفوف الأمامية.

نقول لمثل هؤلاء الأشخاص: إنكم بمثيل هذا السلوك إنما تخلقون عوامل شروع ذهنكم مسبقاً. فجلوسكم في نهاية القاعة لتكونوا مشرفين على كل ما يحدث في داخلها يعني بالتحديد ترجيّحكم التشتت الذهني على تركيز الذهن وتأهيلكم لانسياب أفكاركم بعيداً عما هو مطلوب منها.

إننا ننصحك باختيار المقاعد الأمامية محلأً لجلوسك حتى المقدور. ونعيد التأكيد على وجود ارتباط بين الجالسين في المقاعد الأمامية والمتقدمين دراسياً. إنه ارتباط منطقي واقعي، فالمقاعد الأمامية في الصفوف الدراسية ليست حكرًا للتلاميذ الأوائل. اجهد لتقليل عوامل شروع ذهنك بالجلوس في المقاعد الأمامية وزد حظك من التركيز الذهني وساهم بشكل فاعل في احراز التقدم الدراسي.

### دور الابعازات الفكرية:

عرض انطوني راينز مؤلف موسوعة «على طريق النجاح» الممتعة الواسعة الانتشار، في إحدى ندواته، مثالاً رائعاً يحسن بنا، لمزيد من الإيضاح، الإشارة إليه قبل عرض دور الابعازات الفكرية.

قال أب لولده: اذهب واحضر الملحمة من المطبخ.  
يعجب الطفل فوراً: «لا توجد هنالك ملحمة» أو «لا أقدر أن  
أعثر عليها» و...

يقول الأب: يكفيك أن تذهب، سوف تجدها هناك». يرد الطفل: أعلم أنني لا أعثر عليها ولكني سوف أذهب.  
يتوجه الطفل نحو المطبخ ويبحث عن الملحمة في المطبخ بجميع أرجائه، ولكنه لا يعثر على الملحمة. ينادي أباه ويقول: «الملحمة ليست هنا». يلتحق به الأب في المطبخ ويقول فوراً: ولكن الملحمة هنا، أمام عينيك. كيف غفلت عنها؟  
يندهش الطفل ويصييه الذهول: لماذا لم أعثر عليها رغم كل هذا البحث وهي أمام عيني؟!

فما هو تحليل هذه الحكاية التي ربما تشمل ذكرياتك خبرات مماثلة لها؟ ما هو سبب فشل الطفل في العثور على الملحمة؟  
تحليل الحكاية هو أن الطفل لقن نفسه مراراً قبل توجهه

للبحث عنها بعبارات: لا توجد هنالك، لا أستطيع العثور عليها. وبهذا كان قد تحكم، لا شعورياً، في ذهنه بان: لا تعتر على الملحمة! لقد تلقى عقل الطفل هذا الابياعاز. توجه الطفل إلى المطبخ وحاول البحث عنها ولكنه لم ير الملحمة رغم أنها كانت في مجال رؤيته، أي أن الدماغ كان منقاداً لبرنامج مسبق وهو عدم العثور عليها. ومن هنا يحتجب عن تقبل أي ابیاعاز آخر بهذا الشأن.

**فعقل الطفل عمل كالآلية والتزم بتنفيذ الابياعاز الذي صدر إليه من قبل الطفل.**

ودور الابياعازات الفكرية يحوز أهمية بالغة في جميع خبرات النجاح في الحياة ومنها التفوق الدراسي.

حدد لنفسك الهدف قبل الالتحاق بقاعة الدرس. اطلع ذهنك على سبب توجهك إلى القاعة. وهل يقتصر هدفك على منع تسجيل اسمك في قائمة الغياب؟ أم لتقضى وقتك ضاحكاً؟ أو لتخلد إلى النوم؟ أم أنك تنوی استيعاب وتعلم مادة ما؟ فإن كان هذا هو هدفك، حدد لنفسك بالضبط ما هو الشيء الذي تريده تعلمه وما هو الشيء الذي تتفقصاه؟

ان هذا التوجيه الذهني الذي تلقن به نفسك يتحكم بجميع نشاطاتك في الحصة الدراسية. من هنا تعااط مع تواجدك في الصف بجدية، وحدد لذهنك منهجاً جاداً قبل الالتحاق بقاعة

الدرس. أطلعه ماذا تريده بالضبط من حضورك في قاعة الدرس. إن هذه الخطوة تسهم مساهمة كبرى في احرازك النجاح. على أن لا تنسى أننا قلنا فيما يخص تحديد الهدف، أن الهدف يجب أن يكون جزئياً وواضحاً ودقيقاً. إذاً لا توجه ذهنك بآيات فكرية كلية عامة، أي لا تقول: التحق بالحصة لأنتعلم مادة ما. بل حدد لذهنك بالضبط ما هي المادة التي أنت بصدده تعلمها. ليكن طلبك من ذهنك محدداً واضحاً.

**خاطب نفسك مثلاً بالقول:**

- «أريد أن أفهم اليوم: لماذا وكيف يتولد الرعد والبرق؟»
  - «أريد أن أتعلم اليوم: كيف يمكن استخراج جذر الأعداد العشرية؟»
  - «أريد أن أطلع اليوم على وظائف الغدة النخامية في جسمنا».
- و...

حدد لذهنك بصوت مسموع أو مع نفسك ما هو بالتحديد هدفك من الالتحاق بقاعة الدرس.

احفظ نفسك من شر الآيات الفكرية السلبية الهدامة، مثل: «سوف التحقق بحصة اليوم لأنماles وطري من الضحك؟» أو «لذهب وأرى ماذا يحدث؟»، «ذهب لثلا يسجل اسمي في قائمة الغياب» و...

إنك بمثلك هذه الإيعازات الفكرية إنما تتحكم باتجاه ذهنك وتتأمره: «لا تتعلم أي شيء».

عندما تحدد هدفك من الالتحاق بقاعة الدرس بالضحك، سوف تتركز جميع أفكارك نحو الواقع الفكري الذي تحدث خلال الحصة أو أنك تكون مشوشًا تبدي انعكاساً لأي موضوع كان فتوليه انتباهاك بينما يتعدر عليك التركيز على مادة الدرس وتعلمها. وهو بالطبع الهدف الأساس من تواجدك في قاعة الدرس.

وهنالك مجموعة من الناس، وقبل الالتحاق بأي ندوة أو محاضرة أو حتى حصة دراسية، توجه أذهانها بإيعاز تحدي الاستاذ أو المحاضر: «سأقصصي نقاط ضعفه»، «سوف أعدّ عليه خطأه» ...

لماذا ياترى يختلف انطباع الحاضرين في أي اجتماع، سواء كان لكلمة ملقة أو محاضرة أو حصة دراسية، عن وضع القاعة رغم حيازتهم وضعاً وظروفاً متماثلة؟ السبب يعود لاختلاف الإيعازات الفكرية الأولية الموجهة إلى أذهانهم قبل الالتحاق بالمحاضرة أو الحصة الدراسية.

أحدهم يخرج من قاعة الدرس فيقول: «ما أروع المادة التي تعلمتها!» وأخر يقول: «ألم تتبهوا إلى فداحة خطئه عند شرحه المادة الفلانية؟!»، بينما يقول ثالث: كم كان كلامه في اللحظة

الفلاحية من الحصة مضحكاً» ورابع يقول: «كم كانت الحصة مملة. قضيت وقتى أغالب النعاس فقط. لم أتعلم شيئاً أبداً». الشخص الأخير كان بالتأكيد أما أوعز لذهنه بالنوم أو أنه لم يحدد لذهنه أي إيعاز قبل الالتحاق بحصة الدرس والاحتمال الثاني أكثر شيوعاً بين التلاميذ والطلاب، وأصح، عادة. إنك بالنظر لما ذكرناه حتى الآن سوف تلتزم من هنا فصاعداً بأن:

- تتجز في المنزل مطالعة أولية موجزة للمادة المحددة لحصة الغد.
- قبل الالتحاق بقاعة الدرس توجه إيعازاً فكريأً دقيقاً إلى عقلك تحدد فيه اتجاه ذهنك خلال حصة الدرس.
- عند دخول قاعة الدرس تجلس حتى المقدور في المقاعد الأمامية فتصغي إلى الدرس باعتبارك مستمعاً فاعلاً. تسجل التوطات وإذا بادر إلى ذهنك سؤال ما أما أن تطرحه فوراً أو تسجله لتوجهه إلى معلمك في نهاية الحصة.
- بهذا سوف يكون التحاقيق بحصة الدرس التحاقيقاً فاعلاً ومشرأً متوجاً بتركيز ذهني يعينك على تعلم نسبة كبيرة من المواد الدراسية خلال العصص الدراسية ذاتها.

## **الفصل السابع**

تنمية

دقة وقابلية الحواس الخمس



## تنمية دقة وقابلية الحواس الخمس

عتبة اللمس: هي الشعور بجناح ذيابة تقع على الحد من مسافة سانتيمتر واحد.

وعتبة الشعور هي الحد الأدنى من الجهد اللازم لإثارة أحد الحواس الخمس. فإن انخفض مستوى جهد المثير قليلاً عن هذا الحد ينعدم تأثيره على المدرك.

ولتنمية الحواس الخمسة (باستثناء حاسة البصر) يجب الاقتراب من مستوى العتب.. إننا نتسبب عادة في كسل حواسنا ونطلب من المثير مزيداً من الجهد لتسهيل عملية ادراك تلك الإثارات.

عندما نقترب من عتبة الإحساس فإننا نكون قد زدنا عملياً دقة حواسنا الخمسة وبنفعها نشاطها عملنا على تنمية إدراكتنا

لللمثيرات حتى بمستويات أدنى من الجهد.

### تنمية حاسة السمع:

عندما تشغلك مشاهدة التلفاز فإنك ترفع الصوت بدرجة تمكنك من سماعه بسهولة دون بذل جهد كبير، وربما رفعت صوت التلفاز غالباً أكثر من المستوى المطلوب.

إن الأذن فيما لو ألفت سمع الأصوات تلقائياً ويسهلة تامة دون بذل جهد يذكر، فإنها تصاب بالكسل وانعدام الدقة والتركيز. إننا نهمل استغلال حاسة السمع لدينا بينما تتسع الأذن بالقدرة على سماع صوت عقارب أية ساعة عادية على مسافة ستة أمتار في مكان هادئ. ولتنمية حاسة السمع وزيادة قابلية التركيز السمعي لابد لنا من الاقتراب حتى المقدور من هذه العبة بتفعيل نشاط هذا العضو من الجسم.

### قارين فاعلة:

**شُغل المذيع**، أدر مقبض التحكم بمستوى الصوت حتى تحصل على مستوى الصوت الذي تختاره عند إصغائك إلى المذيع عادة.. استمع إليه.. وبعد ثلاثة ثانية خفض الصوت قليلاً واستأنف الإصغاء إليه من جديد. سوف تكون بالطبع ملزماً الآن باستزادة الدقة عند الإصغاء.

استمع إلى المذيع بدقة حوالى دقيقة كاملة ثم خفض الصوت مرة أخرى واستمع إليه بدرجة أكبر من الدقة. وهكذا واصل تخفيض الصوت حتى تعجز عن سماعه إذا مر بجانبك شخص يمشي على المفروشات حافي القدمين ويغدو السمع بالنسبة لك شاقاً لدقائق.

بهذا ترجم الخلايا، التي جعلتها تستسلم للكلسل فيما مضى، على التفاعل والنشاط وبهذا تعمل على تقوية حاسة السمع لديك.

يمكنك أداء هذا الترين مع أي صوت آخر كأن تستمع إلى صوت الساعة على مسافة تجعل استماعك إليه صعباً. وجه كل ما لديك من قابلية الدقة والتركيز لسماع هذه الأصوات.

وفي بعض تمارين التركيز الذهني يستفاد من تفعيل تركيز الشخص وقابلية تتباهه لصوت الساعة من أجل تنمية قابلية التركيز مثلاً كنت تلجاً إلى التفكير والتأمل في صوت شهيقك وزفيرك لتحسين هذه القابلية لديك.

تنبه أنه لابد لك أن تواصل ممارسة هذه التمارين دوماً. استغل جميع نشاطاتك في الحياة باعتبارها تمارين لتنمية تركيز حاسة السمع.

اجهد بادئاً أن ترسخ لديك طبيعة استيعاب كلام الآخرين وهم يتحدثون بصوت خفيض والاستماع إلى التلفاز بصوت

أخفض.

عبارة موجزة، إعمل على تفعيل خلاياك السمعية ودفعها لأداء وظائفها بقدر أقل من الطاقة وأكبر من النشاط للاقتراب من عتبة السمع. سوف تتنبه بعد مدة من التمرين إلى تنامي قدرتك السمعية، وهكذا قدرتك على تركيز ذهنك.

### تنمية حاسة الشم:

يقدم لك صديقك وردة فواحة ويطلب منك أن تشمها. لتلبية طلبه تلصق الوردة عادة بأنفك وتأخذ نفساً عميقاً. في هذه الحالة أيضاً طلبت من المثير كمية أكبر من الجهد لتشم رائحة الوردة. إن عتبة الاستشمام لديك بدرجة من القوة تمكنك من استشمام رائحة قطرة واحدة من العطور عند انبعاثها في غرفة بستة أمتار مكعبة. يتوجب عليك أن تتوصل إلى مثل هذه العتبة وتتبدى الكسل جانباً.

لو ارتأيت منذ الآن أن تميّز نكهة أي طعام أو رائحة وردة ما أو أي شيء آخر، إحرص على استشمامه وأنت على مسافة أكبر من المثير. مثلاً أجعل الوردة على مسافة نصف متر منك على الأقل جاهداً لدرك رائحتها.

لا تحني رأسك حتى نهاية رقبتك نحو فوهة القدر لتحديد نكهة الطعام بل حاول أن تميز رائحته وأنت على مسافة أبعد من

القدر. اجهد لتفعيل حاسة الشم لديك وتنشيطها بهذا النحو.

### تنمية حاسة الذوق:

صباحاً وأنت ت يريد تحلية كوب الشاي قبل أن تتناوله تضيف إليه قدرأً من السكر كاف لتحديد مذاقه الحلو من قبل جميع حلئيات المذاق الحلو على اللسان، وبسهولة دون أن تبذل جهد ما.

إن المذاقات الفائقة القوة تضعف الخلايا الذوقية وتسبب كسلها لأنها تحفز حاسة ذوقك دوماً بقدر زائد من الجهد.

أما القدرة الحقيقية لحاسة الذوق لديك (عتبة الذوق) فإنها تبلغ حدأً تمكنك من إدراك المذاق الحلو لغالوني ماء أذيبت فيه ملعقة صغيرة من السكر. (الغالون مقياس للسوائل يناهز الأربعة لترات تقريباً)

إلا أنها اعتدنا على إهمال حاسة الشم إلى درجة كبيرة وبلغ بنا الأمر أنها نضطر عندما يوجه إلينا السؤال: «هل الطعام زائد الملوحة؟» إن نتذوقه من جديد ويتأن قبل الرد على هذا السؤال. أي أنه لم يهمنا قط تحديد طعمه ومذاقه طوال فترة انشغالنا بتناوله حتى ذلك الوقت.

احرص منذ الآن عند تناول الطعام على تذوق جميع مكوناته وتحديد طعمها. اعمل على تفعيل حاسة ذوقك بأن تحاول تمييز

طعم كل من مكونات الطعام بوضوح.. اعمل على تنمية حاسة ذوقك بهذه الطريقة.

بإمكانك اتباع نفس الطريقة لتنمية حاسة السمع لديك أيضاً، أي ان تحاول وأنت تصغي إلى موسيقى مركبة من نغمات عدة آلات موسيقية أن تحدد صدى كل منها وتميزها تماماً عن بعض.

### تنمية حاسة اللمس:

قوه حاسة اللمس لديك تبلغ درجة تمكنك من إدراك سقوط جناح ذبابة على خدك من مسافة سانتيمتر واحد. ولكنك تمادي في عدم اكتراذلك للسميرات ذات الاتصال بجلدك وبشرتك، وأهميتها حتى أصيبيت حاسة لمسك بالكسيل والضعف. حاول الآن أن تستشعر ما ترتدي من ألبسة: استشعر الناحية الأكثر اتصالاً معها في الجسم، مدى نعومتها وخشونتها في كل من أجزاء جسمك، تحسس حذاءك الذي تلبسه، النظارة التي ربما تستقر على عينيك، الساعة التي تحيط برسفك و...

وكذلك فيما لو كنت تستقر في بيئه مفتوحة، حاول أن تتحسس النسمة التي تداعب بدنك.

صحيح أن حاسة اللمس تتميز بقابلية ايجابية يجعلها لا

تدرك وجود النظارة على الوجه بعد فترة من الزمن ولكنك مع ذلك ولتنمية حاسة اللمس ومنع تراجعها حاول إثارة هذا الشعور بنحو واع وفعال على مر اليوم.

### تنمية حاسة البصر:

يختلف أسلوب تنمية حاسة البصر عن تنمية بقية الحواس الأخرى. إننا نحاول الاقتراب من عتبة الشعور عند تنمية الحواس الأخرى ونجهد لإثارة الحواس بأقل جهد تبذله المثيرات ولكننا لا نفعل شيئاً من هذا قط عند تنمية حاسة البصر. إننا لا نقلل من الضوء المنبعث من جهاز التلفاز أو المتوفر داخل الغرفة لجعل أعيننا تبصر ببذل نشاط أكبر لأنها حالة تضر الخلايا البصرية.

إننا نقبل، خلال عملية تنمية حاسة البصر، على إمعان النظر بدقة في تفصيلات لا نوليها انتباها في الظروف العادية. أنظر مثلاً إلى يدك تحت قدر كاف من الضوء: الخطوط، النتوءات، التعرجات، نمط استقرار الأظافر وشكلها والخط الفاصل بين الأظافر والأصابع، تأملها هذه المرة بدقة أكبر بكثير.

إنك شاهدت هذا الشكل مراراً حتى الآن، ولكن لم تمعن النظر في تفصيلاته بهذه الدرجة من الدقة والتركيز قط.

### العجائب:

كل منا وبحسب مهنته والحساسة التي يكثر ويحسن استعمالها يتمتع بارتقاء قابلية حاسة خاصة من حواسه الخمس على توحّي دقة زائدة وتركيز فائق.

فالمفتشون الأمنيون وضباط الأقسام الجنائية من دائرة الشرطة وبالنظر لكونهم ملزمين عند تحليل مشاهد جرائم القتل، السرقة وغيرها من الجرائم بالإمعان بدقة زائدة في تفصيلات الأشكال والصور، يكتسبون قدرة أكبر في هذا المجال قياساً إلى الأشخاص العاديين.

فالتفاصيل التي يصطلح عليها «رأس الخيط» معروضة على مرأى الجميع ولكن لا يتتبّع لهذه التفاصيل إلا هذا الفريق من الناس وهم «المفتشون الأمنيون المتمرّسون».

يعتمد البازارون في عملهم كله على حاسة اللمس. من هنا تتسم حاسة اللمس لديهم بقوّة ودقة بالغة وبإمكانهم تحديد نوع الأقمشة ونسيجها بعين مغلقة وبمجرد لمسها بشكل عابر.

وباعة العطور المحترفون هم الآخرون، ونتيجة التمرس في تفعيل حاسة الشم خلال مزاولة مهنتهم، قادرون على تمييز أنواع العطور عن بعضها بسهولة تامة وبإمكانهم خلال مآدب الضيافة تحديد نوع العطر الذي يتعاطاه كل من الأشخاص دون الحاجة

إلى الاقتراب منهم أكثر من الحد المطلوب.

قد يتراهم لك أننا سوف نخرج على العازفين والموسيقيين كمثال حول تنمية حاسة السمع. ولكننا لن نفعل ذلك أبداً فالعازون والموسيقيون لا يتمتعون بحسنة سمع قوية لأنهم يقضون جل أوقاتهم في أجواء صاخبة، وبين مثيرات تقدم لهم جهداً زائداً، وبتهوفن يعتبر مثالاً حياً على ما نقوله حيث فقد سمعه تماماً خلال عزف سinfoniette التاسعة.

وخلافاً لهم، العاملون في مجال تحديد معايير الآلات الالكترونية (بتحديد نمط تغيير الأصوات الخفيفة) أو الأشخاص الذين اعتادوا التحدث إلى بعض بأسلوب هادئ وصوت خفيف في الدار، إنهم يحظون بدرجة أكبر من التركيز السمعي قياساً إلى الأشخاص العاديين.

والطهاة المترسرون أيضاً متفوقون في قابلية حاسة الذوق. إنهم قادرون على تحديد اختلاف نوع المنكهات المضافة إلى كل غذاء وتقدير حتى المقدار المستهلك من كل منها بتذوق القليل من الطعام فقط. وكذلك في بيئه البيت، تكون هذه الحاسة أقوى لدى أمك وأختك أو زوجتك.

**التركيز الذهني والحواس الخمس:**

إن تنمية جميع هذه الحواس تنتهي إلى تنمية قابلية التركيز

الذهني لديك. ولكنك، وكما تؤكد الكتب ذات الصلة بالتركيز الذهني، بحاجة أكبر إلى التركيز البصري والسمعي. من هنا أنت موجّه غالباً للتأمل في نقطة سوداء، ضوء شمعة أو دوائر متّوّجة المركز لتنمية التركيز البصري لديك وبالتالي التركيز في صوت الأنفاس لتنمية التركيز السمعي.

إن كنت عقدت العزم أن تواصل مطالعتك لهذا الكتاب وتجهد لتركيز ذهنك أثناء المطالعة، إمنح تمارين التركيز البصري والسمعي اهتماماً أكبر.. للتزم بأدائها بجد.

واللحظة الهامة الأخرى هي أن تجعل تنفيذ تمارين تنمية الحواس الخمس جزءاً من منهجك اليومي طوال حياتك. إذن اهتماماً أكبر بالمناظر والأشكال والأصوات والمعذاقات والروائح واتصالاتك الجلدية.

وفي خضم انهماكك بنشاطاتك اليومية بعيداً عن التركيز أو عندما تشغل بنشاط ما اعتدت على انجازه دون تركيز خاص، ركّز أحياناً على تفصيلات تلك الحالة.

## **الفصل الثامن**

**الاسترخاء**

**Relaxation**



## الاسترخاء

أنت أيضاً تعرف أنه ليس هناك من عامل تبلغ فاعليته في التركيز الذهني ما يبلغه الاسترخاء من تأثير في هذا المضمار. فكلما كنت تتمتع بدرجة أكبر من الاسترخاء الجسمي والفكري تعطى بمستوى أعلى من التركيز الفكري.

والاسترخاء تقنية تهدف لتهيئة عضلات الجسم. وبالنظر للارتباط الوثيق بين الفكر (العقل) والجسم فإنك تناول حظاً أوفر من الاسترخاء الفكري بزيادة ما توفره لجسمك من استرخاء جسمي.

إن أغلبية الذين يشكون من انعدام التركيز الفكري لديهم إنما يعبرون في الواقع عن معاناتهم من كثرة الأفكار الذهنية المتحاملة على عقولهم. إنهم دائموا التساؤل: ماذا نفعل بهذه

## الأفكار المتعاملة التي تسخر أذهاننا؟

إنك في الحقيقة تعجز عن طرد هذه الأفكار من ذهنك والخلص من شرها ووطأتها بنحو إرادي واع ولكن.. بمقدورك النجاح في إنقاذ ذهنك وإراحته بأسلوب غير مباشر... بما أن أية فكرة (سيما الأفكار السلبية المتعاملة) تؤدي إلى انبساط العضلات فنحن نعمل على إرخاء العضلات وانتشالها من حالة التوتر. وبهذا ترحل الأفكار السلبية تلقائياً عن ذهنتنا. إذًا، الاسترخاء يهدف إلى: إرخاء العضلات لتحقيق هدوء وفراغ ذهني.

فكلاًما اتسع حيز الفراغ في المجال الفكري يمكن عندئذ التركيز والانتباه (على أي موضوع خاص) بسهولة أكبر. ويتم تنفيذ الاسترخاء غالباً بأساليب ثلاثة، هي:

- ١ - الاسترخاء دون إحداث التوتر
- ٢ - الاسترخاء بعد إحداث التوتر
- ٣ - الاسترخاء المرسل أو المتجسد

في طريقة الاسترخاء دون إحداث التوتر (مع غياب التوتر) تلقن إيعاز «إرتخ» لكل من عضلاتك على انفراد. وايعازك هذا لابد أن تلقن به عضلاتك على الترتيب التالي:

- ١ - الساق اليمنى
- ٢ - الساق اليسرى

- ٣ - اليد اليمنى
- ٤ - اليد اليسرى
- ٥ - البطن والظهر
- ٦ - الصدر والكتفين
- ٧ - الوجه
- ٨ - جلد الرأس

لا ترخ الجسم كله دفعة واحدة قط لأنه اجراء لا أثر له كما أنه غير مستصوب إلى حد ما. فعقلنا لا يتسلّم ايّعازات كليلة عامة. فنحن إذا ما قلنا «ارتخ يا جسمنا تماماً» سوف يحاول العقل تنفيذ هذا الايّعاز ولكنّه يفشل في أدائه بشكل ناجح يتحقق فائدة كاملة لأنّه تسلّم ايّعازاً في غاية الكلية فيعزّز عن أدائه. فالدماغ أكثر تقبلاً وانصياعاً للإيّعازات المحدودة الواضحة. فكلما تميز الإيّعاز بمحدودية ووضوح أكبر تحسّن نمط انصياع الدماغ وتنفيذه له.

ولهذا السبب بالذات نقسم العضلات إلى ثمانٍ فئات ثم نصدر ايّعاز الاسترخاء لكل منها على انفراد.

بل يقترح بعض ممارسي اليوغا تمريناً للاسترخاء يتضمن ايّعازات أكثر تفصيلاً: البدء بأصفر أصابع القدم ثم الإصبع الثاني وهكذا جميع الأصابع ثم أصابع القدم الأخرى الواحد تلو الآخر بالتوالي، ثم باطن القدمين، الكعبين، الكاحلين وهكذا حتى بلوغ

أعلى الوجه. رغم الفاعلية الفائقة لهذا التمرين الاسترخائي وما يترتب عليه من نتائج ايجابية كثيرة إلا أنها لا تصح بتنفيذها لأن طول مده قد تشعر بالملل وأنت قد قررت توأً مواصلة هذه التمارين بعد.

ولتجنب كل من الإيعازات الكلية وكذلك التمارين ذات الطابع التفصيلي المعملي، اتخذ وضعاً مطلوباً -كما أوضحتنا آنفاً- ثم إرخ عضلات جسمك في مراحل ثمان على النحو التالي:

١ - ارسم في ذهنك صورة لساقيك اليمنى من الأصابع وحتى الحوض. تحسس وجودها ثم وجه إليها إيمانك الاسترخاء: «إرتخيا يا ساقي اليمنى». بينما تشعر بانتقباض وتتوتر أعمل ارادياً على إرخائهما، لقن نفسك: سوف يزداد ارتخاء ساقك اليمنى على مر اللحظات». إنك صرت تشعر الآن بالارتخاء في ساقك اليمنى.

٢ - ارسم في ذهنك صورة مماثلة للسااق اليسرى وتحسس وجودها ثم أوعز إليها: «إرتخيا يا ساقي اليسرى». امنح ساقك اليسرى إرادياً ارتخاءً متزايداً. لقن نفسك على مر اللحظات بأنها سوف تزداد ارتخاءً.. لقد إرخت ساقك اليسرى بالفعل.. تحسس ارتخاءها بوضوح.

٣ - كلتا ساقيك إرختا تماماً حتى الآن. وجه ذهنك نحو يدك اليمنى. تصورها ذهنياً: من الأصابع وحتى الكتف. أوعز إليها:

«ارتخي يا يدي اليمنى». أرخها بالفعل واحبّر نفسك بأنّها سوف تزداد ارتخاءً على مر اللحظات.

٤ - والآن ارسم في ذهنك صورة أخرى بنفس الطريقة ليديك اليسرى. واطلق إليها الإيعاز: «ارتخي يا يدي اليسرى». سوف تشعر بتواصل ارتخاء يدك اليسرى.

٥ - تصور في ذهنك حالة عضلات بطنك، خاصرتك وظهرك. أوّل لها: «ارتخي يا عضلات بطني وظيري وازدادي تقللاً.. لقن نفسك بأن عضلات بطنك وظهرك تزداد ارتخاء لحظة فلحظة.. ارخ عضلاتها إرادياً».

٦ - جاء الآن دور عضلات الصدر وخلف الكتفين. تصورها واطلق لها إيعازاً فكريّاً ذهنياً ثم إرخها.

٧ - الآن وقد ارتخي جسمك تماماً حتى رقبتك تصور عضلات وجهك. فلعضلات الوجه أهمية بالغة جداً في الاسترخاء. تحكم بها بالإيعاز: «ارتخي وتتدلي يا عضلات وجهي».. إرخ جبّهتك وهكذا حاجبيك. سيمما العضلات المحيطة بالعينين، إحرص على إرخائهما. اترك خديك يتتدليان. ارخ فكك السفلي تماماً. لقن نفسك بأن عضلات وجهك تزداد ترهلاً وارتخاءً.

٨ - وفي المرحلة النهائية، منح جلد رأسك وذهنك شعوراً متزايداً بالارتياح والهدوء.

كون أحاسيس الاتساع والفراغ والانبساط في ذهنك. احتفظ بهذه الحالة لدقائق. لا تفكّر بأي شيء آخر سوى هدوئك وارتخائك الجسمي. إن حالة اللا تفكير والفراغ هذه تزيد من ذهنك. الآن وبشكل ملحوظ قابليةك على تركيز ذهنك.

### مراحل الاسترخاء:

لاحظت أننا قطعنا في كل شوط مراحل أربع هي بالتالي:

- ١ - التصور والتحسّن
- ٢ - الإيعاز الفكري
- ٣ - الارادة والإيحاء
- ٤ - الشعور بالارتخاء.

تنبه إلى أنك تبدأ المرحلة الأولى بتصور العضلة كما هي، وتشعر في المرحلة الأخيرة بارتخاء العضلة.

### ملاحظات هامة:

- ١ - تتم عملية الاسترخاء بتأنٍ وصبر وسعة صدر. إن كنت على عجل لأداء عمل ما أو افتقدت رحابة الصدر اللازمة لتمارين الاسترخاء، إمتنع عن التمرين بتاتاً. فممارسة هذا التمرين تتطلب تمعّنك بهدوءٍ تامٍ وبارتياحٍ وصبرٍ ورحابةٍ صدر. لا تطلق الإيعازات على عجلٍ وبتألٍ سريعٍ أو تتعجل في

- الانتقال من عضلة إلى أخرى.
- ٢ - خذ عدة أنفاس عميقه قبل بدء تمرين الاسترخاء. اطبق جفنيك بتأن واستهل الاسترخاء العضلي بعد ٣٠ ثانية.
- ٣ - يستهلك الاسترخاء وتهدنى العضلات زماناً يقارب العشر دقائق ولكن بوسعك الإبقاء على حالة الهدوء والارتياح هذه لمدة عشرين دقيقة أو أكثر بعد انتهاء تمرين الاسترخاء.
- ٤ - أنت بحاجة لأداء تمرين الاسترخاء في مكان غير مزدحم يسوده السكوت حتى المقدور. تجنب ممارسة هذا التمررين في أجواء صاحبة ذوي ضجة عالية ففيئتك يجب أن تخلو من جميع مثيرات الاضطراب، فلا ترك قدرأً على النار مثلاً. اسحب سلك الهاتف من المقبس لتتوثق من أي اتصال هاتفي لن يقطع عليك تمرينك.
- ٥ - إذا أرغمت أثناء أدائك لهذا التمررين على النهوض فجأة، مثلاً ناداك شخص ما أو قرع باب دارك. احجم تماماً عن النهوض دفعة واحدة بل افتح عينيك أولاً وحرك يديك وساقيك قليلاً ثم انهض بهدوء وببطء. اتبع نفس الطريقة الهدئة أيضاً عند انتهاءك من الاسترخاء.
- ٦ - نفذ تمرين الاسترخاء ثلاث مرات يومياً: صباحاً عند الاستيقاظ من النوم، ظهراً قبل تناول الغداء (إحرص أن يكون ذلك قبل الغداء) وليلًا قبيل موعد النوم.

نصح ذوي الشخصيات الانفعالية المتوترة أو المعانين من درجة أكبر من التشوش الفكري أن يمارسوا هذا التمرين عدة مرات خلال النهار أيضاً.

٧ - ربما يداهمك النوم أحياناً أثناء التمرين، لا تقاوم النوم بل استسلم له. كن واثقاً أن هذا النوم يمثل استرخاءً عميقاً وإن قصرت مدة و لكنه يمنحك قسطاً وفيراً من الراحة.

٨ - أثناء الاسترخاء تندفع كمية كبيرة من الدم نحو العضلات الخارجية وسطح الجلد. من هنا قد تشعر بالحرارة أو أن الدم يجري في سطح جلدك وهو شعور ملذ للغاية.

٩ - خلال إيحاءاتك لنفسك لقنهما الشعور بالتكلّم مراراً، وبشيء من التأكيد، مثلاً: «ساقى اليمنى تزداد تقدلاً لحظة بعد لحظة». حاول أن تتحسس بالفعل هذا النوع من الترهّل والتكلّم والخذر.

١٠ - بالنظر لتدفق الدم نحو العضلات وسطح الجلد أثناء الاسترخاء، ينخفض ضغط الدم في هذه الحالة. على هذا يحظى هذا التمرين بفائدة كبرى للمعانيين من فرط ضغط الدم. ومع ذلك تنبه إلى أنه لا يضر أبداً ذوي الضغط الدموي المنخفض على الأطلاق حيث اثبتت التحقيقات أن الاسترخاء ينخفض ضغط الدم عند ارتفاعه فقط ولا يتسبب في تغيير ضغط الدم الطبيعي أو المنخفض أبداً.

بهذا يتبيّن لك أن ممارستك الاسترخاء مهما كان وضعك

الجسيمي والنفسي فإنه دون استثناء يفيدك بجد لنيل الهدوء والتركيز الفكري بل أنه يفيد في معالجة الكثير من الأمراض (سيما الأمراض الجسمية النفسية).

١١ - لا تركن إلى القوة والضغط أثناء الاسترخاء. فتعرّين الاسترخاء يجب أن يتم ويترسل فيه بارتياح وبشيء من التلقائية.

### وضع الاستقرار:

يمثل «الاستقرار في وضع صحيح» المبدأ الأساس في تمارين الاسترخاء حيث يجب أن يكون الرأس في مستوى الجسم والقرارات متساوية دون انحناء. فاستقرار الرأس العمودي القربي بهذا النحو أمر يحظى بغایة الأهمية.

وبإمكانك الاسترخاء على نحوين:

١ - جلوساً

٢ - رقاداً

عند الاسترخاء جلوساً، إجلس حتى المقدور على مقعد، وضع يديك على فخديك أو اتركهما معلقتين. اسند ظهرك إلى ظهر المقعد أو إلى الجدار. أبعد ساقيك عن بعضهما قليلاً. إجلس على المقعد في وضع عادي وابداً التمرين.

أما إذا اخترت الاسترخاء رقاداً، فاستلقي على ظهرك واترك

يديك مرسلتين بعيداً عن جسمك وراحتيهما نحو الأعلى وظهرهما يستقران على الأرض. وبعد ساقيك عن بعض قليلاً على أن لا يكون هنالك اتصال بين اليدين والساقيين. وللحفاظ على الرأس في نفس مستوى الجسم ومنع انحنائه نحو الخلف بوسعك الاستفادة من وسادة صغيرة. تنبه أن لا تكون الوسادة عالية لاتقاء انحناء الرأس نحو الأمام.

بإمكانك الاسترخاء في أي من هاتين الحالتين حسب رغبتك. إن كنت غير راغب في الاستسلام للنوم بعد انتهاء الاسترخاء، نفذ التمرين جلوساً. ففي الصباح (بعد الاستيقاظ من النوم مثلاً)، استرخ وأنت جالس لأنك لا ترغب بالطبع في الاستسلام للنوم، أما عند ممارسة هذا التمرين ليلاً، نفذه راقدًا ليغلب عليك النوم بعد انتهاء الاسترخاء.

### أساليب الاسترخاء الأخرى:

في الطريقة الثانية أي الاسترخاء بعد إحداث التوتر يكون لزاماً عليك بادئاً أن تعمل على إحداث انقباض وتوتر شديد في أية عضلة تريد إرخاءها. ثم تتركها تستريح وترتخى رويداً رويداً بنفس الطريقة التي أوضحناها في الصفحات السابقة. وطريقة التنفيذ ترتبط إلى حد ما بك وباختيارك. مثلاً شد كتفيك نحو الأعلى محدثاً فيهما الانقباض والتوتر، ثم ارخهما أو اعقد

قبضة يدك وضعها على جبهتك. الصق جبهاً بقبضتك المنعقدة واضغطهما باتجاه بعض ثم اتركها ترتخي بعد ذلك. لهذا النوع من الاسترخاء أيضاً فوائد في غاية الفاعلية ولكنه أقل تنفيذاً ومهملاً تقريباً في وقتنا الحالي.

أما الطريقة الثالثة أي الاسترخاء المرسل (المتجسد) فإنك لا تلجم أبداً إلى إيعاز الاسترخاء ولا تبذل أياً جهد للاسترخاء بل تتحسس جسمك بتأن بداءً من الأعضاء السفلية نحو الأعلى: أصابع القدم اليمنى، ظاهر القدم، الكعب، الكاحل، الساق، الفخذ و... وهكذا تسترسل نحو الأعلى. نؤكد ثانية أنك لا تستحدث الاسترخاء أبداً بل تتصور العضلة وتتحسسها مسترسلًا في تنفيذ المراحل التالية.

وأكثر أنماط الاسترخاء تطبيقاً هو الاسترخاء دون إحداث التوتر أي النمط الأول الذي ذكرناه بتفاصيله التامة.



## **الفصل التاسع**

اليoga

و

زيادة التركيز



## اليوغا وزيادة التركيز

من التمارين الأخرى ذات الفاعلية الفائقة جداً في تنمية قوة التركيز هو اليوغا. يعود تاريخ اليوغا إلى عدة آلاف سنين عندما بدأ الهندود ممارستها. واليوغا رياضة فكرية مفيدة للغاية ولها مردودات فائقة الإيجابية على كلا الصعيدين الجسمي والنفسي في آن واحد.

غالباً ما يقارن بين اليوغا و «الرياضة» ولكنه قياس غير صحيح أبداً. فمردودات اليوغا الممتازة لا تقتصر على أدائها نفس الدور البارع الذي تلعبه الرياضة في جسمك وصحتك الجسمية بل تتعداه إلى ما تفرزه من آثار مباشرة وفائقة في ذهنك أيضاً.

فكـل من أدرج الـيوغا ضمن برنـامجه الـيوـمي يـنال عـملـياً هـذـه

النتائج المدهشة جراء ممارسته لها.

فاليوغي (مارس اليوغا) يحظى قياساً إلى غير ممارسها، بنسبة أعلى بكثير، من القابليات العقلية وإضافة إلى ذلك بدرجة عالية من الهدوء الجسماني والنفسي في الوقت ذاته كنتيجة لدوره الفاعل في الاسترخاء.

واليوغي يتميز، جراء تمتعه بمثل هذا الهدوء والاسترخاء، بقدرة متميزة على مواجهة مشاكل وأزمات الحياة، فتجده أكثر منطقية عند اتخاذ قراراته، وأكثر عقلانية في تفكيره وأبعد من غيره عن التعجل والتباطط.

وبإمكان اليوغا منع الابتلاء بأمراض عصبية كثيرة وكذلك علاج مجموعة كبيرة من الأمراض. وأغلبية الأمراض النفسية المنشأ يمكن اخضاعها للعلاج باليوغا حيث صارت اليوغا الأولية في أيامنا العالية وصفة المعالجين لمراجعيهم المعانين من أمراض جسمية نفسية.

فاليوغا بما تمنحه من استرخاء وتوفيرها فرصة الارتباط بالمستويات الأكثر عمقاً من الدماغ تثبت لدى ممارسها الشعور بالارتياح النفسي وبابتهاج عميق.

وأكثر أمراض المفاصل مثل التهاب المفاصل الرئيسي يعالج باليوغا. فاليوغا تولد حالة التمطيط العصبي وتزيد الطاقة العقلية وسحر الشخصية وتضفي على مظهر الشخص جذابة فائقة.

واليوغا ممارسة فاعلة في الحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية. فأنت سواء كنت تعاني من أي من الأمرين: البدانة أو النحافة المفرطة تمنحك اليوغا الرشاقة البدنية بكل تأكيد.

وتعتبر اليوغا «سر ديمومة الشباب» فالكثير من حركات اليوغا تمحي تجاعيد البشرة وتحول دون ظهورها أيضاً وتنمنع كذلك تساقط الشعر.

وللمجموعة كبيرة من حركات اليوغا أثر بلיע في تنشيط الغدد وعلاج قصورها الوظيفي. نستوحى من هذا أن اليوغا ليست تمارين لحيازة التركيز الفكري فقط بل أنها تعظمي بفوائد جسمية ونفسية جمة.

فاليوغا ولدورها الممحض في الاسترخاء تستبع جميع النتائج الأخرى. فالتأغلب على الاضطراب وأعراض الصدمة النفسية، وإحراز الثقة بالنفس، وحيازة النفسية البهيجية، الإبداعية، الرشاقة الجسمية، الجمال والشباب كلها تمثل جزءاً يسيراً من الفوائد الواسعة النطاق لليوغا.

أما ما نأخذه نحن بالاعتبار هو أكثر فوائد اليوغا أهمية وهو التركيز الذهني.

ما هي اليوغا؟

ثلة كبيرة منكم تتصور أن اليوغا هي سلسلة من الحركات

والحالات التي لا تتأثر عن الرياضة في واقعها. ولكنه تصور خاطئ، فمفهوم اليوغا لا يتعدد بمثل هذا الموضوع أبداً. فليوغا تعني أساساً «الاتصال والتواصل» وهي تحمل مفهوم «وحدة المادة والطاقة» و«اندماج الجسم والروح» واليوغا تعني «التوحد مع الذات بكلها». إذا، اليوغا تؤمن توحد وانسجام جميع قواك الجسمية والنفسية.

فأي اسلوب يمنحك مثل هذا الانسجام الجسمي وال النفسي ويولد هذا التوحد بين المادة والطاقة يعتبر بناءاً على هذا التعريف «يوغا».

وتحديد اليوغا بسلسلة من الحركات فقط ينشأ عن الاستيعاب الغير صحيح لمفهوم اليوغا. بينما اليوغا بما تحمله هذه اللفظة من معنى، تشمل جميع المراحل والأساليب التي تأخذ بيدهك لنيل هذا الانسجام والارتقاء والتركيز.

### مراحل اليوغا:

تتضمن اليوغا خمس مراحل تؤدي كل منها على انفراد مفهوم اليوغا، أي يمكن أن يكتفى بتنفيذ واحدة منها فقط باعتبارها ممارسة «اليوغا». ولكن أداء جميع هذه المراحل مجتمعة يبلغ بك إلى ذروة هذا المفهوم ويترشح عنه من ثم

التركيز الذي تتقصاه. وقولنا أن اليوغة تتضمن خمس مراحل لا يدل على أنها ممارسة صعبة وشاقة للغاية بل بسيطة أكثر مما تتصور. الآن نوضح لك كل من هذه المراحل، على انفراد، والتي تشمل:

- ١ - التفكير الايجابي
- ٢ - التحرر والانتعاق
- ٣ - التنفس الصحيح وفوائده
- ٤ - التغذية الصحيحة
- ٥ - الحركات

### ١ - التفكير الايجابي:

من أهم مقومات اليوغة هي التفكير الايجابي. وعالمياً تلجأ جميع مؤسسات تعليم اليوغة في وقتنا الحالي إلى تعليم مفهوم «التفكير الايجابي» أولاً ثم يبذل الاهتمام بالمراحل الأخرى. ومع أن التفكير الايجابي يوحي في ظاهره بأنه مفهوم نفسي مستحدث إلا أن جذوره تتوجّل في أعماق تاريخ الهند القديمة. يرى اليوغانيون من الهنود أن الشرط الأول لممارسة اليوغة هو التوصل إلى صفاء ونقاء نفسي ذاتي: نقاء النفس ونقاء الفكر. فهذا الفكر النقي الصافي الحقيقي هو ما يوسم في الوقت الحالي

بالتفكير الايجابي ويمثل اللبنة الأساسية في بناء اليوغا. إننا عندما نقول: تمتع بتفكير إيجابي. يستوحى من كلامنا عادة أنه يتوجب علينا النظر إلى الحياة بتفاؤل ولا أبالة وهي محض أو أن نغض الطرف عن الحقائق السلبية ونتجاهلها. والحقيقة أن التفكير الايجابي لا يحمل مثل هذا المفهوم أبداً. إننا وبالاستناد إلى التفكير الايجابي نستوعب من خلال رؤية عامة جميع حقائق الحياة: المحسن والمساوئ، الجرائم، السلوكيات المنبثقة عن الود والصدقة أو عن العداء و... فالنظرة المطلوبة هي النظرة الواقعية لا النظرة الايجابية البحثة أو النظرة السلبية البحثة، وهي النظرة التي تستوعب وتقبل جميع الحقائق المحيطة بنا.

تبني مثل هذه الرؤية العامة فقط تكون قد استوعبنا «التفكير الايجابي» بمفهومه الحقيقي.

والآن نريد أن نحصر انتباها وتركيزنا بالمحاور الايجابية في أي حالة نواجهها، أي نحو الحقائق الايجابية عموماً. إن الالتفات إلى الأمور الايجابية يمنحك مستوى من المعنويات العالية والقوة يعادل أضعاف قدرتك على حل القضايا، والتعاطي بحكمة مع الحقائق السلبية عند مواجهتها، بل وحتى التوازن والتطابق معها. وإضافة إلى ذلك فانك بتسليحك بمثل هذا النمط من التفكير سوف تتمتع بمعنويات وثقة بالنفس عالية وتكسب القدرة على

انتقاء الأسلوب الأمثل للتعاطي مع الجوانب السلبية وتقسي طرق الحل لها.

والحقيقة ان مواجهة الصعب بعقلانية وتقسي طرق الحل لها هي إمكانية وقابلية توفر بفعل الفكر الابجعائي لا الفكر السلبي. فمتبنو نظرة عامة توجه انتباهم وتركيزهم نحو القضايا والحقائق السلبية يعانون جسمياً ونفسياً من ضعف يحرمهم حتى من الجوانب الابجعائية من الحياة.

فالشخص الذي يمتلك مسكنأً هادئاً يقيم فيه ويتمتع بقدر كاف من الصحة والسلامة ولكنه محروم من عمل مناسب أو من مستوى مطلوب من العمل، لو أنه يوجه كل اهتمامه نحو عمله الغير مناسب أو الأسوأ من ذلك إلى قبحه مثلاً فإنه يلقي بنفسه في متأهات الأزمات حتى تذهب عنه صحته. وبالنظر للارتباط الوثيق بين الجسم والنفس يتبلى مثل هذا الشخص عاجلاً أم آجلاً بمختلف أنواع الأمراض: الأمراض العصبية، الاكتئاب، حالات الصداع العاد، الاضطرابات الهضمية مثل قراح المعدة

و...

بينما كان بمقدور هذا الشخص أن يركز اهتمامه على الجوانب الابجعائية في حياته مانحاً ذاته معنويات مطلوبة وثقة عالية بالنفس والقدرة على استغلال المصادر والإمكانات المتوفرة للتعاطي مع مشاكل حياته وتحديد طرق حل لها.

فالتفكير السلبي يميل وينجح سريعاً في الكشف عن الجوانب السلبية من بين جميع الحقائق الراهنة. وباهتمام الشخص بها وتحديد تركيزه فيها يؤجج نار الاكتئاب والحزن والأسى في نفسه.

من جهة أخرى يحظى الفكر الايجابي بالقدرة على تقصي الجوانب الايجابية في أكثر الأوضاع تأزماً وأعمق الحقائق سلبية ويكفي الالتفات إلى جانب ايجابي واحد وتركيز الاهتمام به للاستناد إليه في اصلاح الأوضاع السلبية القائمة. من هنا نرى أننا لا نريد من التفكير الايجابي التنكر للسلبيات من حفائق الحياة بل أقل ما نريد تحقيقه من ذلك هو الإبقاء على الأوضاع الايجابية وكذلك التفكير بطرق حل للسلبيات.

فالتفكير الايجابي فن ومهارة فكرية خاصة ربما يكون التوصل إليه أهم، وفي الوقت ذات أكثر بساطة من كل ما يعرض لك من تطبيقات ضمن حلقات هذه السلسلة.

والتفكير الايجابي يتطلب التدرب وممارسة تمرين في غاية البساطة والسهولة: اعمل منذ اليوم على الكشف عن الجوانب الايجابية في كل ما تتعاطى معه: الأشخاص، الأشياء، الظروف والحالات. احصر اهتمامك وانتباحك بها.

إبدأ التمرين من الأشياء البسيطة. قبل كل شيء ابدأ من نفسك:

أسأل نفسك اللحظة: كيف تقيّم شخصيتك؟

ذهنك السلبي يقول: التركيز ينعدم لدىَّ، ذاكرتي في حال برثى لها.. افقد الارادة والثقة بالنفس، أُنفي كبير جداً، أعاني من الأرق، مستاء من مهنتي، جورابي متنقوب، أتسم بالانفعالية العصبية والحدق...

وعندما يواجه ذلك بالسؤال: وماذا بعد؟

تجيب: لا شيء.

أما ذلك الايجابي فإنه يؤكد على الجوانب الايجابية فيدفعك للقول: معدتي تتمنع بسلامة تامة. سمعي على أفضل ما يرام. أتمتع بقدرة تفكير مناسبة. أملك ما يلزم من ألبسة. بمقدوري أن أعد حتى الرقم مائة. لي صديقان كفؤان. أبذل جهدي لتنمية ارادتي وتعزيزها.

وعندما نوجه لذلك السؤال: وماذا بعد؟

يجيب: أبحث عن عمل مناسب وأنا على ثقة بنجاحي ما دمت أبذل جهدي. والآن عزمت على مضاعفة قدرتي على التركيز بمطالعة هذا الكتاب وتنفيذ تمارينه.

إحرص منذ الآن على مواجهة أية حالة فوراً بتوجيه سؤال خاص لنفسك. فهذا السؤال الذهبي يمثل أفضل تمرين لتنمية التفكير الايجابي لديك. أي أنه المفتاح الذهبي للتوصل إلى مثل هذا التفكير. والسؤال هو: ما هي الجوانب الايجابية

فيها؟

## ٢- التحرر والانعتاق:

الانعتاق يعني «الطلب في ذروة التخلّي والتخلّي في ذروة الطلب». فالتركيز يتعارض مع التعلق. فأي تعلق يشغل مجالاً من حيز تفكيرك ويمنع تركيزك في أمر آخر.

والانعتاق يعني: أن تتخلّى عن بعض تعلقاتك، سواء الفكرية النفسية أو الجسمية المادية.

لابد لك ان تواصل العطاء والانعتاق والتحرر دوماً. ففكر اليوغاني فكر متتحرر، فكر منتعق، كما أنه يتميز بذروة الهدوء. وهذا التحرر لا يعني ترك الدنيا وملذاتها العادمة بل الالتزام بنعما الله ومواهبه دون التعلق بها.

لا تغلق جميع الأبواب نحو سعادتك بمفتاح واحد توفره لك حالة خاصة ووضع متميز لأنك في مثل هذه الحالة تفقد ابتهاجك وتفرق منذ اللحظة في بحر الانتظار والاكتئاب.

ربما تقول: «يجب على الإنسان أن يكون هادفاً يبذل مساعيه لتحقيق هدفه. أو ليست «المنهجية» والعمل على تحقيق الهدف هي نوع من التعلق؟

نؤكّد رداً عليك أن المنهجية والهدفية ضرورة من ضرورات حياتك. لابد لك من تحديد أهدافك. ولكننا نقول لا تحدد هدوءك ونجاحك وسعادتك والتذاذك وفاعليتك بتحقيق هدفك

وموعد تحقيقه. لتكن لهفتكم ورغبتكم في تحقيق هدفك على قدر استعدادكم للانعتاق والتحرر منها.

فالبعض منا يغرق في محاولته لتحقيق أهدافه المادية بدرجة تنفص علينا الحياة الراهنة بأسرها. فنحرم أنفسنا من كل شيء، لعلنا نتمكن من تحقيق ذلك الشيء. فتختبط بشكل عجيب في محاولتنا هذه ونختبر إنفعالاً واضطراباً زائداً يسلبنا كل ما يمكننا التمتع به من هدوء ولذة وفاعلية.

أنت بحاجة إلى السكون والهدوء بين الفينة والأخرى. اترك الجهد والمحاولات.. افرغ مجالك الفكري ثم إملأه بمشاعر الود والسرور. تحرر وانتعق.

فالتفكير الانفعالي، المنشغل الذي يختبر حالة الاضطراب والتعلق يعجز عن التركيز في أي شيء، فتركيزه حتى فيما يخص هدفه ومساعيه لتحقيقه ليس بالمستوى المثالي المطلوب. اجهد لتحقيق ما تريده ولكن بهدوء وعقلانية. لا تتخطط وتلقي بنفسك إلى التهلكة. هذا هو ما يعنيه مفهوم التحرر والانعتاق. اركن إلى السكون والهدوء لدقائق خلال النهار ولتكن مسيرتك حافلة أيضاً بالتركيز الفائق والهدوء والتواصل.

لا تربط هدوءك بأي شخص أو شيء أو مكان قط. لا تصر: أريد أن يكون فلان إلى جنبي، أريد أن أملك الشيء الفلاني، أن استقر في المكان كذا، أتمتع بالهدوء. تذكر أن عامل الهدوء ينبع

من باطنك. إمنح نفسك فرصة التحرر والانتعاق. تجنب القول: سوف أتزد لو أكون مع فلان أو في المكان الفلاني. تعود على الالتزام من وجودك ومن معنوياتك الالهية. انتعق وتحرر.

### ٣- التنفس الصحيح وفوائده:

يحظى التنفس الصحيح بدرجة من الفاعلية في الاسترخاء والتركيز جعلتنا نعقد العزم بادئاً على عرض هذا الموضوع في فصل مطول وعلى افراد. ورغم اتنا لم نفعل ذلك لأن التنفس الصحيح هو مرحلة من مراحل اليوغا، ولهذا تدارسناه في هذا الفصل بالذات إلا أننا ننصح بأن توليه من الاهتمام الجاد ما تكرسه لأي فصل منفرد في غاية الأهمية. فلتتمرين التنفس الصحيح من الأهمية ما تضاهي أهمية جميع التمارين المعروضة في هذا الفصل.

إنك لا تجد أي كتاب خاص بالتركيز والهدوء الفكري لم يتم تخصيص فصل كامل منه للتنفس الصحيح.

فالتنفس في اليوغا لدرجة من الأهمية تدفع البعض يتصورون أن اليوغا بتمامها هي التنفس الصحيح.

وأول نعمة إلهية يشكر الشاعر الايراني سعدي الشيرازي الله عليهما في مقدمة كتابه «گلستان» هي التنفس: «.. كل نفس تتطلعه هو لك بالحياة يستفيض. وذاتك بعد زفيره تستريح...».

وهذا هو، بالتحديد، ما يشير إلى أهمية التنفس.

### فوائد التنفس العميق:

#### أ- إطالة العمر والتمتع بالصحة والسلامة:

ينعم ذوو الأنفاس العميقية بطول عمر أطول. فمعدل أنفاس مثل هؤلاء الأشخاص في الدقيقة (عدد دفعات الشهيق والزفير في الدقيقة الواحدة) ينخفض قياساً إلى غيرهم حيث يكون معدله لدى هؤلاء الأشخاص عادة هو (٦٦) مرة في الدقيقة الواحدة وهو معدل يوفر لهم نصيباً متوسطاً من طول العمر أما من تجاوزت أنفاسه في الدقيقة المعدل المذكور فإن أنفاسه تتميز تلقائياً بسطحيتها أي لا يرقفها شهيق وزفير عميقان. ويلاحظ عند مثل هؤلاء الأشخاص انخفاض طول أعمارهم عن المستوى المأمول.

إن تأكيدنا على أن حالات الهياج العصبي مثل الخوف، الاختطاب، الغضب والحدق والانتقام والحسد تفرز الابتلاء بالأمراض وتقلص طول العمر إنما يعود سببه لأبرز تأثيرات هذه الحالات في التنفس. تعمق منذ الآن في حالة مختبرى الانفعال والغضب أو الاختطاب. سوف ترى إلى أية درجة تكون أنفاسهم سطحية أثناء هذه الخبرات. قد يرتفع عدد الأنفاس في بعض ظروف الغضب إلى (٣٠) مرة في الدقيقة أو أكثر من ذلك. تأمل

في هذا الوضع بنفسك. سوف تتنبه لهول البلاية التي ينزلها بسلامتهم وطول أعمارهم الأشخاص دائمو الانفعال والعصبية، إنما انفاسهم في حالي الغضب والاضطراب وابتلاعهم المتواصل بالتنفس السطحي.

وخلالاً لهم المتطبعون بالهدوء والقدرة على ضبط النفس في ظروف الغضب فإنهم يتمتعون دوماً بأنفاس عميقه يستتبع دون شك تنعمهم بسلامة أكثر تواصلاً وبعمر أطول.

أوردت إحدى المجلات العلمية مؤخراً تقريراً لأبحاث مشتركة قام بها علماء يابانيون وأميركيون. كشف هؤلاء العلماء عن هذه النتيجة المذهلة وهي أن الإنسان لو تمكّن من خفض معدل أنفاسه من (١٦) مرة إلى (١٢) مرة في الدقيقة فإنه يكون بذلك قد زاد عمره بحوالى (٥٠) سنة.

ودور الرياضة في الحفاظ على سلامة القلب والجسم واستطراداً زيادة طول العمر يكمن في تحسينها أداء الجهاز التنفسي. فالرياضيون مثلاً ومن خلال ممارسة الرياضة المتواصلة في الحياة ينجحون بالتدريج في زيادة الحجم التنفسي لرئيدهم وتقليل عدد أنفاسهم في الدقيقة الواحدة مما يمنحهم السلامة وعمر مدید.

وكذلك المدخنون للسجائر يسارعون، تحت وطأة التدخين في تقليل الحجم التنفسي عندهم ورفع معدل أنفاسهم في

الحقيقة الواحدة. زد على ذلك تسمم أعضائهم التنفسية وبالتالي حرمانهم من صحتهم وتقليل عمرهم. على أية حال خذ حذرك وأنت تؤدي التمارين التنفسية - التي سوف نوضحها بتفاصيلات تامة على الصفحات التالية - أن تتجنب حالة سطحية الأنفاس أو تقلص الحجم التنفسي لديك بتأثير من أي عمل كان. كن متحفياً بأي برنامج يزيد من عمق أنفاسك ويعلم على زيادة الحجم التنفسي لرئتيك.

#### ب - ضبط الهياج العصبي:

ذكرنا ان الهياج العصبي السلبي، خاصة الغضب والاضطراب يسيئ إلى وضع تنفسك ويتسبب في سطحية أنفاسك. وعليك أن تحرص على ضبط هذه الحالات الهياجية لاحفاظ في النهاية على سلامتك وطول عمرك.

والتنفس العميق والصحيح هو، لحسن الحظ، عامل حائل دون تبلور هذه الانفعالات. قد تكون اختبرت هذه الحالات مراراً حتى الآن.

عندما يصيبك الانفعال والغضب توقف عن العركة فيما لو كنت متحركاً. إجلس إذا كنت واقفاً. استلق لو كنت جالساً ثم خذ عدة أنفاس عميقه. سوف يخمد لهيب غضبك عاجلاً. ومع عودة الهدوء إليك يكون بامكانك بالطبع أن تفك و تتخذ القرار

بأسلوب أفضل وأكثر عقلانية.

بوسعك ضبط أية حالة هيأج سلبي أخرى تشعر بتكونها لديك، بنفس الطريقة. إحرص على اتخاذ مثل هذه الخطوة. لا تنس أنه من المتعذر لك بأي شكل من الأشكال أن تتمتع بالهدوء، وبالتركيز الذهني على وجه الخصوص عند اختبار هذه الانفعالات العصبية والوضع التنفسي الرديئ.

ولنا في الإمام علي عليه السلام وسلوكه في ساحة المعركة مع عمرو بن عبد ود، أسوة وقدوة حسنة..

ما أن بصر العدو في وجه الإمام علي عليه السلام وأنوار بذلك سخطه حتى تنبه علي عليه السلام إلى أنه قد يتخد قراراً غير صائب في هذه الظروف ويتميز قراره بصبغة الانتقام. تريث لدقائق ومشى عدة خطوات في تلك الناحية. ولما راح عنه غضبه، عاد يواجه العدو ثانية.

أنت تعرف أن السير على الأقدام مع التنفس العميق يعتبر دوماً من أساليب الاسترخاء.

#### ج - الاسترخاء والهدوء:

ربما يكون أهم افرازات التنفس العميق، وفي الوقت نفسه أظهرها للعيان، هو التمتع بالهدوء.

وبكل دفعه تأخذ فيها نفساً عميقاً يزداد ذهنك هدوءاً

وارتخاءً. وهكذا أيضاً جسمك، سيما خلال الزفير العميق حيث يتمدد الجسم ويرتخي.

وهنالك عموماً ارتباط دائمي بين التنفس والتوتر العضلي. تتفاعل الانفعالات العصبية السلبية في تكوين الأنفاس السطحية التي تتسبب بدورها في انقباض العضلات وتشنجها فتصطك أسنانك وتعقد قبضتيك وكذلك حاجبيك.

وقد ثبت إضافة إلى هذا أن جدار المعدة ينكشم وتظفر التعرجات في الكليتين أيضاً في مثل هذه الحالات.

يكتب عالم النفس المعروف «لويز هي» في كتابه المشهور «علاج الحياة»: «إن قراح المعدة وحصى الكلية إنما هي انعكاسات هياج الغضب بينما يترشح عن التنفس العميق الهدائى انبساط العضلات وارتخائهما». .

وهكذا بالنظر للارتباط الوثيق بين الجسم والفكر (العقل)، يتبع كل ارتفاع عضلي هدوءاً وارتخاءً فكريأً وكل توتر عضلي تشوشأً فكريأً. إنه ذات المبدأ الذي استندنا إليه في الفصل السابق.

فأهم وأكثر العوامل فاعلية من بين العوامل المؤثرة في التركيز الذهني هو بالتحديد الهدوء والارتفاع الجسدي والفكري وهو بحد ذاته ثمرة من ثمار التنفس العميق.

#### د- ضبط العواطف:

لعواطفك ومشاعرك أيضاً تأثيرها في وضع تنفسك حيث تتميز أنفاس ذوي المشاعر الأكثر رهافة عموماً بأنها أكثر سطحية قياساً إلى غيرهم.

فضبط المشاعر يعتبر نوعاً ما ضبطاً للجهد أو الطاقة الفكرية وصيانة لسحر الشخصية.

إننا ننصح ذوي المشاعر المرهفة للغاية باختبار التنفس العميق. فعدة أنفاس عميقة وبطئية كفيلة بإخفاقات ثورة المشاعر والعواطف بسرعة مذهلة. إننا بالطبع لا نريدك أن تكتب جميع مشاعرك بل هنالك أحاسيس لابد من إطلاقها وتوسيع مجالها.

ينبغي عليك أن تتنبه هل أن أحاسيسك وعواطفك توافق مبادئك الفكرية وأهدافك أم لا؟ فإن كانت هكذا ولها دور في تفعيل وإثارة انعكاسات ايجابية تحفزك لتحقيق الهدف، احتف بها وأحبها. أما إذا كانت تستحدث لديك انعكاسات سلبية كأن يجعلك تتجاهل قيمك وتتحرف عن مسارك الصحيح، إحرص عندئذ على اصلاحها وضبطها لثلا تقع فيما بعد في دوامة الندم والشعور بالخطيئة.

والتنفس العميق والتفكير الإيجابي هما الذراعان الأساسية الفاعلان في ضبط المشاعر السلبية.

### هـ- الفراغ والتحرر:

ما ذكرناه آنفًا حول «الانعتاق والتحرر» يسهل التوصل إليه بالتنفس العميق. إنك بالتحرر والانعتاق تناهى عن أي تعلق فكري وبإمكانك تحقيق هذا التحرر بسهولة إن لجأت إلى التنفس العميق.

فاليوغيون يحددون التنفس العميق باعتباره الأسلوب الفاعل للانعتاق. إنك ترى بنفسك أن القسم الأكبر من اليوغا (بمفهوم انسجام واتزان الروح) يستند إلى التنفس.

### وـ- ضبط الرغبة الجنسية:

نؤكد قبل كل شيء أن «الضبط» لا يعني أبدًا «الكبت».

فالرغبة الجنسية هي إحدى المawahب الإلهية والنعم التي وهبها الله للإنسان من أجل الإبقاء على نوعه. بل تعتبر الرغبة الجنسية إحدى القوى الباطنية والحيوية الإنسانية التي تتفاعل كإحدى مقومات النجاح فيما لو تم ضبطها وتعديلها.

أما عالم النفس الشهير، «نابليون هيل» فإنه يمثل الرغبة الجنسية في كتابه «فَكِّر وانعم بالغنى» بإحدى أضلاع مثلث النجاح.

إن ما نرتأيه ضبطه هو الرغبة العشوائية التي تنحرف عن

الاتجاه الابياعي.

كل الرغبات تعتبر ابجعية ومفيدة. وجميعها نعم إلهية شرط أن تخضع للضبط ويتم التحكم بها ونحسن الإفادة منها. فالإفراط في اشباع الرغبة الجنسية وعدم ضبطها يفقدك توازنك العصبي ويهدر من جهة أخرى جزءاً عظيماً من قواك الحيوية.

فمتى ما غالبك الميل الجنسي، في غير اتجاهه الابياعي الصحيح، إليك إلى أحد أساليب الضبط. غير مكانك ووضعك الذي تستقر فيه وخذ عدة أنفاس عميقه. إننا نتصفح في مثل هذه الظروف باتباع طريقة «المشي السريع مع التنفس العميق».

#### ز - الإبداعية:

يمكّنك التنفس العميق من التوغل إلى المستويات الأكثـر عمـقاً من الدماغ حيث مركز الفكر ومصدر الإبداعية والأفكار الحديثة والقرارات الجديدة بل الإيحاء والتفكير الحدسي لديك. فالتنفس العميق هو بمعنى الارتباط بمصدر الفكر والشعور المبدع. والتنفس العميق أداتك لتحسين فكرك وتعزيزه من جهة ورفع مستوى تركيزك الذهني من جهة أخرى. سوف نتحدث عن الارتباط، الأوسع نطاقاً والأفضل نوعياً، مع مصدر الفكر في فصل «التأمل».

### تقنية التنفس العميق:

تتضمن تقنية التنفس العميق مراحل ثلاثة:

- ١ - شهيق عميق
- ٢ - حبس النفس
- ٣ - زفير عميق.

### ١ - الشهيق العميق:

الشهيق أي إدخال الهواء إلى الرئتين، لا يكون بالوضع المطلوب بالنسبة لنا إلا إذا يتسم بالخصائص التالية:

#### أ - البطء والهدوء

فالشهيق السريع لا يمكنه ملء الرئتين تماماً. إنك مهما حاولت لتأخذ نفساً عميقاً ولكن سريعاً لن تنجح في ملء رئتيك بالهواء. املأهما بتأن وتوؤد.

#### ب - أن ينجز الشهيق العميق بطانياً

في بداية الشهيق العميق تمتلي الأجزاء العليا من القفص الصدري بالهواء وهو ما يحدث في التنفس السطحي أيضاً. إلا أن المطلوب بالنسبة لنا هو امتلاء الأجزاء التحتانية من القفص الصدري والحببيات الهوائية أيضاً بالهواء.

حاول أن تسهم الناحية البطانية من القفص الصدري في عملية

التنفس. وبعد امتلاء الرئتين من الهواء بتأن سوف تشعر في نهاية هذه المرحلة بضغط وألم خفيف في الناحية الفوقانية من بطنك (الحجاب الحاجز).

ولكن.. ما هو هدفنا من ايجاد هذه الحالة؟

لا ترتبط خلايا جسمنا بالدم ارتباطاً مباشراً بل يتعهد اللنف أو السائل الخلالي بهذه المهمة. فاللنف يتلقى المواد الغذائية والماء من الدم ويسلمه إلى الخلايا ومن جهة أخرى يأخذ من الخلايا المواد الزائدة ويحملها إلى الدم. وكلما ازدادت سرعة(lnf) وحسن أداؤه خلال عملية التبادل تزداد الخلايا حيوية وتتمتع بسلامة أكبر. فسلامة الخلايا تتوقف على عاملين، هما:

- سرعة الدم وسلامته

- سرعة(lnf)

سرعة الدورة الدموية تستند غالباً إلى أداء القلب. أما(lnf) فإن سرعته ترتبط بحركة عضلة البطن العلوية المسماة الحجاب الحاجز.

إن التنفس العميق البطني كفيل بتحريك الحجاب الحاجز ويكون جراء هذه الحركة فراغ في التجويف البطني، تزداد إثره سرعة(lnf) إلى خمسة عشر ضعفاً.

وتتوقف ديمومة سلامتك وحيويتك على عاملين، هما: عمق التنفس وسلامة الدورة الدموية.

إنك بالالتزام بتمارين التنفس العميق تزيد من سرعة اللنف وتحسن استطراداً عمليات الاستقلاب الخلوية في جسمك. ومن مظاهرها شعورك بالحيوية والنشاط والتمتع بطاقة زائدة.

#### ٢ - حبس النفس:

ربما يكون الاجراء الأهم في عملية التنفس العميق هو حبس النفس، إنك باحتفاظك بالهواء في رئتيك تمنع الحويصلات الهوائية فرصة كافية لأداء عملية تبادل الاوكسجين وثاني أوكسيد الكاربون بشكل كامل بينما تعجز عن أداء هذا التبادل بالمستوى المطلوب خلال التنفس السريع والسطحى لأنها لا تجد الفرصة الكافية لذلك.

#### ٣ - الزفير العميق:

يعجز الزفير عندما يكون سطحياً وعادياً عن افراغ الرئتين من المواد السامة، وغالباً ثانى أوكسيد الكاربون، بشكل تام: ولذلك يكون الزفير مطلوباً لابد أن يتتوفر فيه شرطان متميزان هما:  
- أن يتم بهدوء وتأن.

- أن ينجز أنيقاً على أن تفتح فمك في اللحظة الأخيرة وتخرج الهواء المتبقى مع شيء من الضغط واطلاق صوت «هه». في الزفير السطحي يبقى في الرئتين حوالي (١٣٠٠ - ١٥٠٠) مليلتر من الهواء. وبقاء هذه الكمية من الهواء

في الرئتين يصنف باعتباره من أهم أسباب الشيخوخة والهرم.  
اخبر تمارين الزفير العميق وافرغ رئتيك تماماً من الهواء  
السام أيضاً.

### تحسس التنفس:

من أهم العوامل الفاعلة في زيادة التركيز الذهني هو التركيز  
في عملية التنفس. احرص انتباحك في عملية التنفس وصوت  
أنفاسك منذ أول لحظة تبدأ فيها الشهيق حتى اللحظة الأخيرة  
حيث تفرغ رئتيك تماماً من الهواء المحمل بالمواد المطرودة.  
انصب إلى صوت أنفاسك وسلط عليه كل ما لديك من تركيز.

### حساب الأنفاس:

أحد أساليب تحسس التنفس هو حساب الأنفاس. من هنا  
وضعت في أيامنا هذه صيغ لحساب الأنفاس يمكنك تحسس  
تنفسك باللجوء إليها والإفادة منها.

منأحدث الصيغ التنفسية وأكثرها بساطة هي صيغة  
«٤-٢-٤»، أي أنك لو استغرقت في شهيقك العميق بقدر ذكر  
رقم واحد، لابد أن تعبس الهواء في رئتيك أربعة أضعاف هذا  
القدر وتطيل عملية إفراغ الرئتين ضعف زمان الشهيق (أي نصف  
مدة احتباس النفس).

ويمكن مضاعفة أرقام هذه الصيغة التنفسية بحسب الحجم

التنفسى لرئيتك وتختلف الزيادة بحسب اختلاف الأشخاص. فمثلاً اذا استغرقت في شهيقك بقدر عد ثلاثة أرقام يتوجب عليك حبس نفسك بقدر ذكر (١٢) رقماً ثم تخرج الهواء من رئيتك بعد ستة أرقام.

هدفنا هو غالباً تحسين التنفس وبإمكانك اللالعب بهذه الصيغة قليلاً شرط أن تتعاطى بجد مع قضية «إطالة مدة حبس النفس».

بوسعك أن تعد أنفاسك بالاستعابة بأصابعك أو أن تعدوها في ذهنك. وكل عدد لا يساوي بالضرورة ثانية واحدة. إختر لنفسك أية وتيرة ترغب فيها للعد على أن تتسم بالتأن. ثم ابدأ العد.

يتحدث الدكتور «لويس بروتو» في كتابه «طريقة ألفا للتوصل إلى الهدوء والارتقاء» عن «تحسّن التنفس والانتباه لصوت الأنفاس» باعتباره أكثر أساليب التهدئة والاسترخاء فاعلية.

نفذ تمرين التنفس (١١ - ٤ - ٢) على الأقل ثلاث مرات يومياً ولعشرة مرات خلال كل دفعة مع الالتزام بجميع الشروط المطلوبة في التنفس الصحيح والعميق.

البيان:

يؤمن اليوغيون الهنود منذ القدم أن الهواء الذي يحيط بنا

يشتمل على مادة حياتية مانحة للحيوية والطاقة تسمى «البيرانا»، وبأننا نضع «البيرانا» إلى داخل رئتينا ونحبسها في الرئتين فتبيد المواد العالقة فيها. ونحن تتخلص من هذه المواد من خلال زفيرنا العميق.

إننا أسمينا هذه المادة الحياتية في زماننا الحالي «الاوكسجين» والمادة العالقة المضرة «ثاني اوكسيد الكاربون». ومن أجل أن تشعر بما لم تكن تتصوره حتى الآن من مردودات التنفس الحياتية والسريرية البالغة الإيجابية ننصحك أن تواصل التفكير بمادة «البيرانا».

تصور أنك ترسل طاقة الوجود «البيرانا» إلى أحشائك خلال عملية الشهيق العميق وتتخلص من التلوثات خلال زفيرك العميق.

جميع الكتب الخاصة باليوغا تكرر التأكيد على عملية تنفس البيرانا.

#### ٤- التغذية الصحيحة:

تهدف اليوغا لاجتذاب الطاقة وادخارها لا الإقلال منها. الكثير من الأغذية التي نتعاطاها على مر اليوم الكامل تستهلك جزءاً رئيسياً من طاقتنا إلى جانب كونها ترشح مواد سامة كثيرة. ولكننا لا نلزمك من أجل تحقيق التغذية الصحيحة

اللازمة لليوغا بتطبيق حمية غذائية خاصة ولا نمنعك من أي شيء.

في الحقيقة تستهلك البروتينات والألبان طاقة كبيرة من الجسم وتولد فيه مواد زائدة خلال عملية الهضم والامتصاص. فمشتقات الحليب مثل الزبد والجبن والقream، ومنتجات اللحوم سيما اللحوم الحمراء هي مواد غذائية عسيرة الهضم تتطلب من أجسامنا جهداً كبيراً. وبالمقابل تعتبر الخضار والفواكه مواد غذائية سهلة الهضم تمنحنا طاقة كبيرة من جهة ومن جهة أخرى لا تولد أية تركيبات سامة في الدم بل تساهم في تصفيفها أيضاً.

وأدمغتنا تحتاج إلى كميات كبيرة من الغلوكوز لأداء نشاطاته الفكرية، خاصة التركيز الذهني. حاول أن تؤمن نسبة عالية من هذه الكمية الكبيرة من الغلوكوز بتعاطي الفركتوز (سكر الفواكه).

قلل من تعاطي البروتينات والألبان. استعرض عنها بتناول قدر أكبر من السلطة والفواكه والخضار.

إن ٨٠٪ من المواد الغذائية التي تشتمل عليها الأنظمة الغذائية التي تم تحديدها في زماننا الحالي باعتبارها أنظمة صحيحة، تتكون من الفواكه والخضار.

لاشك انك قد لاحظت مراراً انك تزداد حيوية ونشاطاً

واستعداداً لأداء النشاطات الفكرية بعد تناول الفواكه الحلوة والسلطة والخضار. بينما يدخلك إحساس بإعياء فكري وشعور بالنعاس ورغبة للنوم عند تناول البروتينات.

نؤكد ثانية: إننا لا ننصح بالامتناع عن تناول البروتينات والأليان بل نريدهك أن تقلل من تعاطيها، فتستبدل هذه المواد الغذائية العسيرة الهضم بالفواكه والخضار.

وآخر ملاحظة نذكرها هي أن العنبر يحتل دوماً مكانة فائقة الأهمية في النظام الغذائي لليوغينيين باعتبارها فاكهة حلوة تستحق النشاطات الفكرية وتساعد على تركيز الذهن. أكثر من تناول العنبر.

#### ٥ - التمارين الجسمانية:

المطلعون نسبياً على الحركات اليوغية يتلهفون الآن لمعرفة التمارين التي نقترحها في هذا الكتاب خاصة ما يتعلق منها بتركيز الذهن.

إننا وبدلاً من أن نشرح طريقة تنفيذ تمارين كثيرة نعرض الأسس العلمية لهذه التمارين في عدة مراحل ولك أن تحدد تمارين تختارها بنفسك معأخذ هذه الأسس بالحساب.

#### أسس التمارين الجسمانية:

١ - اجعل جسمك يستقر في وضع أما لا يختبره أو قلما

يختبره طوال اليوم الكامل. جسمك يستقر خلال اليوم الكامل في أوضاع مختلفة ولكنه لا يستقر في بعض الأوضاع أبداً أو أنك تختبرها في إطار محدود جداً.

فعلى سبيل المثال، قلما يحدث أن ترفع يدك إلى الأعلى ثم تسحبها نحو ظهرك بانحناء المرفق، أو أن تستقر بعكس اتجاه جاذبية الأرض أي أن يكون رأسك إلى الأسفل ورجلاك إلى الأعلى.

بهذه المقدمة، يكون بامكانك أن تحدد بنفسك مئات التمارين اليومية.

٢ - ركز ذهنك في التمارين التي تنفذها. المطلوب منك في أي وضع خاص تستقر فيه أن تثبت في ذلك الوضع لمدة دقيقة واحدة على الأقل.

٣ - الآن يتوجب عليك أن تركز في هذا الوضع الخاص. يمكنك أن تحصل على هذا التركيز بأنحاء ثلاثة:

أ - في حالة تعرض إحدى العضلات للانسداد. ركز انتباحك على تلك العضلة. لا حاجة لتفكيرك بأن تلك العضلة في طريقها إلى الاسترخاء. الشيء الوحيد المطلوب منك هو أن تركز الانتباه في العضلة فقط.

ب - وفيما لو لم تكن تواجه انسداداً عضلياً ركز فكرك في إحدى نهايات جسمك مثل رؤوس أنامل يدك، نهاية أصابع

قدمك، قمة أنفك أو أعلى نقطة من رأسك.

ج - لو كان هدفك من ممارسة اليوغا تحقيق انعكاسات خاصة أو العلاج، رکز، ذهنياً، على تلك الانعكاسات فعند ما يكون رأسك إلى الأسفل وقدماك إلى الأعلى يمكنك ان تركز على ان الدم ينحدر من أصابع قدميك نحو جلد رأسك مما يقوى بصيلات الشعر.

٤- احرص بدقة أن يكون ما تختبره من اشداد في تمارين اليوغا لطيفاً مرناً. فليس من الصحيح أن تعرض نفسك لأي ضغط قوي. فلو شعرت بالتعب وبالم عضلي بعد فراغك من تنفيذ تمارين اليوغا، إعلم انك مارست الرياضة وليس اليوغا. إن الخطأ الذي يرتكبه أغلبية الذين يطالعون كتب اليوغا هو أنهم متلأً عندما يقرأون أن شخصاً ما يعني رأسه حتى يلصقه بركبته، يحاولون الوصول إلى مثل هذا الوضع بالقوة والضغط، بينما يتبعن على الممارس أن ينعني حتى يتولد لديه اشداد لطيف فيتوقف عنده.

وأنت كذلك يجب عليك أن لا تركن إلى الضغط على نفسك للوصول إلى هذه الحالة دفعة واحدة. إننا نؤكد أن يكون الانشداد لطيفاً خفيفاً.

٥- اليوغي أكثر التفاتاتاً إلى العضلات التي قلما تحظى بالاهتمام، مثل عضلات اللسان، خلف الفخذ، الظهر، ظهر الكتف

وما إليها.

٦- بين كل تمريني يوغا توقف لثلاثين ثانية على الأقل وعدد أنفاس عميقه.

كم ولأي مدة نمارس تمارين اليوغا؟

حذاري من التمادي في ممارسة اليوغا. مارس اليوغا مرة واحدة يومياً على أن لا يتعدى عدد التمارين التي تنفذها الأربعية أو الخمسة وأن لا تستغرق أكثر من (٨-٧) دقائق.

ممارسة اليوغا لنصف ساعة أو ساعة كاملة يومياً يقضي على روح المثابرة في نفسك. فالشرط اللازم لانباثاق روح المثابرة لديك هو أن تبدأ بأقل ما يمكن، ولكن، بشكل متواصل حتى تعتاد على ممارستها. فبدلاً من أن تمارسها نصف ساعة يومياً ثم تنفكئي بعد عشرين يوماً لهيب لهفتك لمارستها، أذ تمارينها لخمس دقائق يومياً ولكن ثابر على تنفيذها بشكل مستمر.

أذ تمارين اليوغا ومعدتك خاوية، أي بعد مضي ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل من تناول طعامك. وإذا كنت من يخلد إلى النوم عادة بعد تناول العشاء بفترة قصيرة نصحك أن تمارسها صباحاً بعد استيقاظك من النوم.

اليوغا لا تتعارض مع الرياضة. بإمكانك أن تمارس الرياضة أو لا تمارسها بعد اليوغا، فلنك الخيار التام في ذلك.

ارتدي ملابس مريحة غير ضيقة أثناء ممارسة اليوغا.  
وتخلىًّا عما تحمل من أدوات إضافية مثل الساعة، النظارات  
و....

وبعد أن تترسخ لديك عادة ممارسة اليوغا خلال مدة قصيرة  
يمكنك استزادة المدة بالتدريج.

**تمارين اليوغا الأساسية الأربع:**  
بامكانك كما قلنا أن تقترح بعض الحركات باعتبارها  
تمارين لليوغا، أو أن تنفذ التمارين المقترحة في كتب  
اليوغا.

ونحن بدورنا نعرض لك هنا أربعة تمارين أساسية وأولية  
توصف بأنها الأكثر أهمية بين سائر التمارين الأخرى.  
**التمرين الأول:**

استقر بالقرب من الجدار، استلقي على ظهرك وضع وسادة أو  
وسادتين تحت رأسك. ارفع ساقيك ليكون رأسك إلى الأسفل  
وساقاك مرفوعتين نحو الأعلى. احنِ مرفقيك واجعل يديك  
تستقران تحت رأسك. وإذا شعرت بصعوبة هذا التمرين، اشرع  
بممارسة لثلاثين ثانية فقط. بل لا تمارسه إن كنت من المعانين  
من التهاب المفاصل.

## التمرين الثاني:

اجلس وأمدد ساقيك. احنِ ظهرك ووجه رأسك نحو ركبتيك. ارسل يديك باتجاه قدميك. انتبه أن تتحني على قدر لا يشعرك بانشداد وضغط قوي.

## التمرين الثالث:

استلقي على بطنك. اجعل راحة يديك تستقران على الأرض إلى جانبي صدرك ثم اضغط على الأرض بيديك وارفع مرفقيك حتى تستقران بشكل عمودي على الأرض ويرتفع النصف العلوي من جسمك عن سطح الأرض بينما يكون القسم السفلي ممتدًا على الأرض. وجه نظراتك نحو الأعلى وتثبت في وضعك. بامكانك اخراج لسانك من فمك خلال ممارسة هذا التمرين.

## التمرين الرابع:

اجلس على ركبتيك بحيث يستقر ردفاك إلى حد ما بين كعبي قدميك. اعقد قبضتيك بتأن واجعلهما فوق صرتك. الصدق قبضتيك. انحن ببطء وتثبت في هذا الوضع. إلتزم بما ذكرنا خلال جميع مراحل التمارين باعتبارها أسس اليوغا وكذلك بقصر مدة ممارستك لليوغا طوال يوم كامل في المراحلة البدائية من ممارستك لها.



## **الفصل العاشر**

**التأمل والمانtra**



## التأمل والمانtra

من التمارين البالغة التأثير في تكوين الفراغ الذهني أي التوصل إلى حالة اللا تفكير المفيدة والضرورية للغاية في سياق تحقيق التركيز الذهني هي طريقة «التأمل».

فهذه التقنية التي تحظى في الوقت الحالي باسناد تام من قبل العلم، تلعب دوراً فاعلاً في ايجاد الاسترخاء.

فممارسو هذا التمارين مرتين يومياً بشكل متواصل ودائعي وعلى مدى عشرين دقيقة في كل دفعه يتمتعون بعد فترة قصيرة بقدر أكبر من التركيز الذهني والإبداعية، والهدوء والصحة والسلامة.

فالتأمل تقنية تهدف إلى اختراق المستويات الأكثر عمقاً في التفكير، وبإمكان الشخص أن يتوجل إلى مركز تبلور الأفكار في

أعمق العقل بممارسة هذا التمرين. فالشيء الذي نطلق عليه مصطلح «الفكر» هو نتاج الطاقة التي تصل إلى قشرة الدماغ أي أن هذه الطاقة العقلية ترتفع عن مستوى مصدرها حتى تبلغ قشرة الدماغ.

ويتم تشبيه مراكز انتاج الأفكار وتبليورها عادة بسطح البحر وأعماقه. فمثلاً تكون الفقاعات بادئاً في قاع البحر وهي في حجم بمنتهى الصغر ثم تعلو تدريجياً، وكلما ترتفع تزداد كبراً حتى تصل سطح الماء، تمر أية فكرة متبلورة بنفس هذه المراحل. تكون الفكرة بادئاً في أعمق الدماغ أي في ناحية تسمى «مركز التفكير» ثم تتجه نحو الأعلى ونحن نشعر بها ونختبرها فنقول: «خطرت بيالي فكرة».

في سطح البحر يكون الماء متلاطمًا زاخراً بالأمواج ويشهد تmovجات حركية زائدة بينما يكون في أعمق البحر هادئاً تماماً. بعيداً كل البعد عما يجري في السطح من تلاطم وتموج. فرغم أن عملية تكون جميع الفقاعات الملحوظة في السطح تجري في هذه النواحي العميقية إلا أنها هادئة لا حراك فيها ولا ضوضاء.

إننا غالباً نكون على ارتباط بقشرة أدمغتنا فيظهر لنا كل شيء في بداية الأمر متشابكاً شديد الضوضاء. ولكننا لو نجحنا في اختراق أعمق أدمغتنا حتى نتوغل إلى مركز الفكر فيها، تتتوفر لنا عملياً فرصة التنعم بالهدوء والاسترخاء الذهني كما نبلغ

خلال عملية الاختراق هذه مركز أعلى درجات الابداعية والنباهة والتركيز.

وهذا ما تتحقق لنا تقنية «التأمل». إنها ترحل بنا إلى المستويات الأكثر عمقاً من التفكير، إلى مركز الاسترخاء الذهني فتقدم لنا الهدوء الفكري والفراغ الباطني. ورغم كل هذه الفوائد الفائقة للتأمل المتواصل يتميز تمرينها ببساطة تامة وبالغة.

### كيف غارس التأمل:

اجلس كما يحلو لك. ولكن تنبه إلى أن التأمل لا ينفرد إلا جلوساً. فلا يمكن ممارستها في حالة الاستلقاء. استقر في وضع مرريح، اطبق جفنيك والتزم الصمت.

### المانtra:

المانtra أي الذكر في التأمل هي غالباً تعبير صوتي لا دلالة له أي أنها مجرد تردد صوتي بحت. إنها لفظة لا معنى ولا مفهوم لها ولا تشغل الفكر بنفسها. بالطبع سوف نتناول لاحقاً دور الذكر في العرفان الإسلامي باعتباره تمريناً فاعلاً لا يجاد التركيز الذهني على أن للذكر العرفاني بادئاً معنى ومفهوم ثم يفقد معناه إثر تكرار ترديده شفهياً وذهنياً.

عندما تتخذ وضع الجلوس وتغلق عينيك لممارسة التأمل يتوجب عليك أن تردد باستمرار لفظة لا مدلول لها.. أية لفظة

ترغب في ترديدها.. لك أن تختار أية كلمة لا معنى لها. أهم المانtras وأكثرها استخداماً من قبل اليوغيين هو صوت «هوم»، أي ان الشخص يجلس ويطبق جفنيه ويواصل، ذهنياً، ترديد المانtra «هوم، هوم، هوم، هوم....» لمدة عشرين دقيقة. أثبتت علماء النفس العصريون أنه بمواصلة ترديد أية مانtra لعدة دقائق ينتاب جميع أقسام الفكر عملياً حالة الانهك والاسترخاء وتبقى ناحية واحدة فقط فعالة من بينها. بإمكانك أن تختار لنفسك المانtra «هوم» أو أية لفظة أخرى لا مدلول لها. ولكن ماله غاية الأهمية هو أن تكون مانtrap تابطة دوماً لا تتغير أبداً، تحرص على استخدامها أثناء التأمل متى ما مارستها.

والخطأ الواضح الذي يرتكبه بعض معلمي تقنية التأمل ويرفضه العلم الحديث بشدة هو تأكيدهم على أن لكل شخص مانtra خاصة فيزعمون أن بإمكانهم الكشف عن مانtra أي شخص واطلاعهم عليها على انفراد فيخبرون كل منهم أن هذه المانtra خاصة به دون غيره وأنه يجب أن لا يطلع أحداً عليها. فالعلم الحديث يرفض هذا الموضوع تماماً.

توصيات هامة:

- ١ - مارس التأمل مرتين يومياً (صباحاً وعشراً) ولمدة عشرين دقيقة في كل دفعه.

٢ - يجب أن تسير جميع الأمور أثناء التأمل على رسليها دون أن يكون لك نية وهدف خاص. فرغم كثرة المردودات الابيجابية المتأتية من التأمل ومنها تقوية التركيز إلا أنه يجب أن لا تتوقع أي شيء أثناء تنفيذ هذه الممارسة. بل لا تفكّر حتى بانك تتنوّي الارتباط بأعمق دماغك. التزم فقط بمواصلة التمرّين لعشرين دقيقة وانت تردد المانtra باستمرار لأن أي توقع أثناء التأمل يعتبر نوعاً من التفكير، والتفكير بعد ذاته يتعارض مع فلسفة تنفيذ التأمل.

٣ - الأفكار التي تتوافد إلى ذهنك أثناء التأمل طبيعية تماماً. فمثلاً قد تخطر ببالك فكرة أو ذكرى معينة حوالي دقيقة واحدة بعد بدء الممارسة وهذا أمر طبيعي تماماً لا يتوجب عليك منعه أبداً. دع الفكرة المتواوفدة ترحل بك أينما شاء لتعود بعد ذلك، إلى مانراك. سوف تكون افكار أخرى ومن ثم لابد من العودة إلى المانtra. رحب بهذه الأفكار على قدر اهتمامك بتكرار المانtra. تقبل كلّيّهما باعتبارهما عادة مألوفة وواقع مسلم به.

٤ - إنك أثناء التأمل تمر بلحظات يخلو فيها ذهنك إلا من المانtra وفي لحظات أخرى تجد نفسك قد أغفلت عن مانراك واستغرقت في التفكير. وفي بعض اللحظات ينشغل ذهنك بكلّتا المانtra والأفكار وأخيراً سوف تصل إلى مرحلة يخلو فيها ذهنك من المانtra والأفكار معاً. وكلها حالات طبيعية سواء

المانTRA فقط أو الأفكار فقط. أو كلتاها معاً أو لا هذه ولا تلك. من هنا نقول أساساً أن كل ما في التأمل طبيعي. وأن تردد المانTRA التي حددتها دع ذهنك يسرح اينما يشاء، انطلق مع المانTRA أو مع أفكارك أو مع كلتيهما أو دونهما.

نؤكد أن آية مقاومة إزاء سير أفكارك الجائلة في عقلك خطأ محض. المطلوب منك هو أن تجلس بارتياح وتواصل تردد المانTRA على مدى عشرين دقيقة.

٥ - توافق الأفكار إلى ذهنك هو في الحقيقة نوع من التنقيبة حيث تطفو هذه الأفكار إلى السطح وتفرغ فيه بعد انطلاقها من أعماق الذهن أو ما يسمى اللا شعور أو الذاكرة طويلة الأمد، فتوافق إلى عقلك أحياناً ذكرى وقائع الأمس أو أحلام المستقبل، وأحياناً أخرى تفاصيل أحداث شهدتها ماضيك.

اسمح لكل هذه الأفكار أن تنبت إلى الخارج لينقى باطنك.

بعد أيام أو عدة أسابيع تواصل فيها أداء هذه الممارسة سوف تناول درجة من نقاء وصفاء الباطن ومن الفراغ الذهني يكون اختبارها في غاية المتعة والجذابية بالنسبة لك.

٦ - الوضع المطلوب لمارسة التأمل لا يختلف عن وضع الاسترخاء: جو هادئ، صامت نسبياً وبعيد عن التشويش.

### عملية التأمل:

لنرى ما هي آلية التأمل في تصفية الذهن وتطهير الباطن من التوترات العصبية والضغوط النفسية.

ومع ترديد المانtra يرتاح الفكر ويفرغ وينال الاسترخاء تدريجياً. ثم يتبع ذلك استرخاء الجسم. وعندما يرتخي الجسم ويرتاح الفكر تكون في حالة استراحة عميقة توصف بأنها أكثر تأثيراً من النوم وبضعف الدرجة من القوة.

أنت تخترق اللاشعور خلال الاستراحة العميقة وتكون على اتصال مع أعماق الدماغ، كحالك أثناء النوم عندما تشاهد الأحلام.

وأثناء هذا الاسترخاء الفكري والاستراحة العميقة والاتصال باللاشعور تتسرّب التوترات العصبية والأفكار المزعجة، وربما أفكارك المنغصة على وجه الخصوص، من الأعماق لتسطفو إلى السطح. قد يحدث انطلاق بعض الذكريات مثلاً توتراً شديداً وانشداداً في الجسم، إلا أن هذا الانشداد العضلي ينشط ذهنك وفي نهاية المطاف يتراجع الفكر عن هذه الممارسة.

بعد لحظات تقضيها سارحاً مع أفكارك تعود ثانية إلى مانtrap. فالمانtra تريح ذهنك. وهكذا دوالياً تتكرر هذه الدورة. قد تتكرر هذه الدورة عدة مرات خلال كل دفعـة تمارس فيها

التأمل على مدى عشرين دقيقة، فتحدث لديك تباعاً عملية التنقية هذه عدة مرات.

### التأمل الحقيقي:

يشعر الكثيرون بالقلق إزاء كونهم هل ينفذون هذه الممارسة بشكل صحيح أم لا؟ يعود هذا الهاجس عادة إلى أن الشخص يرно لتحقيق كم هائل من المردودات السحرية للتأمل. إن الاسترخاء والتأمل ممارستان في غاية البساطة والسهولة تنفذان لتحقيق الهدوء والتركيز والوعي الصافي.

بعد عن نفسك أية تصورات عجيبة وغريبة حول هذه التمارين. لا تتوقع أن تشهد حدثاً خاصاً جراءها. فالتأمل يجب أن يجرى وفق برنامج بسيط، هادئ ومتواصل يواكب الحياة.

المشكلة الأخرى هي أن البعض يشكون إحباطهم في تحقيق التركيز أثناء التأمل. فيقولون بأسمى: «الأفكار لا تسمح لي أن أركز في المانtra». أعيد التأكيد بأن الأفكار هي جزء من التأمل. بالطبع سوف ينحضر شرود ذهنك بالتدريب وأنت تواصل ممارسة التأمل. فلا يعود ذهنك شارداً باستمرار يتجلو في هذا العالم ثم ينطلق منه إلى عالم آخر. ويظهر لديك رويداً رويداً ذاك التركيز الفكري الذي تطمح إليه.

**إدماج الاسترخاء والتأمل لتحقيق التركيز:**

إننا ننصح، حتى في بعض الحالات بممارسة الاسترخاء والتأمل معاً مع اختلاف طفيف. تشرع أولاً بممارسة الاسترخاء وتوجه لباطنك، ذهنياً، هذا السؤال: «من أنا».

أجب: «أنا لست جسماً».

تأمل في هذا المعنى وأمعن التفكير فيه.

كرر السؤال نفسه: «من أنا؟».

أجب: «أنا لست الاضطرابات وحالات الهياج».

تمعن واحصر تفكيرك في هذا المعنى أيضاً.

عد لتساؤل نفسك: «من أنا؟».

أجب: «أنا لست أفكاري».

دقق في التفكير بهذا المعنى.

تساءل: «من أنا؟»، «أذاً، من أنا؟»

جوابك النهائي هو: «أنا مركز شعور نقي».

فكر في معنى هذه الفقرة بدقة.

في بعض الحالات يتم توجيه الشخص للاكتفاء بطرح أحد هذه التساؤلات على نفسه وأحياناً يكون بوسعي أن تطرح هذه الأسئلة جميعها خلال ممارسة دفعة واحدة من التأمل وبين نفس التسلسل الذي ذكرناه.



## **الفصل الحادي عشر**

قارين

تحقق التركيز الفكري بمهاراتها



## تمارين تحقق التركيز الفكري بمهاراتها

### التركيز في نقطة سوداء:

من أقدم تمارين التركيز ذات التاريخ العريق والذي يمارسه أصحاب أكثرية الثقافات التاريخية والمحلية وحتى أبناء القبائل البدوية والكثير من أعضاء الجمعيات والتنظيمات القديمة، هو التركيز في نقطة سوداء.

والاليوم كذلك يمثل التحملق في نقطة سوداء والتركيز فيها من التمارين الأساسية المنفذة من قبل معتمدي التنويم المغناطيسي.

فجميع ممارسي مختلف أنواع تمارين التركيز على النقطة السوداء يتفقون تماماً حول أرجحية وتأثير النقطة السوداء.

### طريقة التركيز:

ارسم دائرة سوداء بقطر (١٣-٣) سانتيمترات على خلفية بيضاء. فلو ارتأيت أن ترسمها بمرسمة (قلم رصاص) على ورقة ما فلتكن الورقة غير مخططة. علق هذه الدائرة على الجدار بحيث تستقر في نفس ارتفاع جبهتك عندما تجلس قبالتها. إجلس في وضع يريحك على مسافة مترين من الجدار. ولتمنع شعورك بالضيق أو خدر قدميك طوال فترة التركيز على النقطة السوداء، نصلك بتنفيذ هذا التمرين وأنت جالس على مقعد فتستقر بهذه الحالة على مسافة مترين من الجدار والنقطة السوداء أمام جبهتك.

ولتنال درجة أكبر من الراحة والارتخاء بامكانك أن تأخذ عدة أنفاس عميقه. تجهز لهذه الممارسة الفكرية العقلية بعد أن تقدم لدماغك قدرأً كبيراً من الاوكسجين بل يحسن أن تسبقها بمارسة الاسترخاء أيضاً. ارخ عضلات عينيك وجهك وبعد ارتخاء عميق افتح عينيك فوراً وركز نظرك في النقطة السوداء. وقبل أن تفتح عينيك لك أن تلقن نفسك بأنك سوف تحملق فوراً بعد فتح عينيك في النقطة السوداء عن لهفة ورغبة شديدةتين، وتسلط كل ما لديك من انتباه وتركيز على تلك النقطة السوداء.

إننا عندما نقول: افتح عينيك بعد الاسترخاء فوراً لا نعني بذلك أن تفتحهما على عجل بل يجب أن ترفع جفنيك ببطء. اندمج تماماً مع النقطة السوداء. انقل تركيزك تدريجياً من مركز الدائرة السوداء نحو الخط الفاصل بين السواد وبياض الورقة. يحسن أن تحرك عينيك شيئاً فشيئاً داخل هذه الدائرة السوداء وبإمكانك أن تتبع هذه الحركة الدورانية باتجاه عقرب الساعة أو بعكس اتجاهها.

وبعد مدة تقضيها وعيناك تدوران حول مركز هذه الدائرة عدد فضة واحدة وبشكل فجائي إلى مركز النقطة السوداء وركز تفكيرك فيها تماماً.

قد تحمل هذه النقطة السوداء جميع مجال رؤيتك للحظات. إذا شعرت خلال هذه الحملة والتركيز بحرقة في عينيك اترك جفنيك نصف مفتوحتين قليلاً، أي ضيق فتحهما. وبعد هذا الارتخاء النسبي افتح عينيك أكثر واستأنف التركيز ثانية.

امنع شرود ذهنك خلال هذا التمرين. ومتى ما تنبهت لأنحراف أفكارك تعمق ثانية وبقدر أكبر من التركيز في النقطة السوداء. بعد فترة تقضيها وأنت تمارس بعد هذا التمرين في جو هادئ صامت وبجسم مرتخ سوف تلاحظ أنك نجحت في حصر تركيزك لدقائق طويلة في النقطة السوداء دون الالتفات إلى أية قضية أخرى.

ولكونك تفند هذا التمرين لأول مرة قد لا تلاحظ النقطة السوداء في الوهلة الأولى ولكن مع استمرارك في أداء هذا التمرين سوف تعتاد شيئاً فشيئاً على رؤية النقطة السوداء.

وفي لحظات من هذا التمرين، وربما طوال ممارستك لهذا التمرين، سوف يكون الجدار والورقة البيضاء الحاوية على النقطة السوداء أيضاً في مجال رؤيتك ولكنك يجب أن تركز في مركز هذا المجال على النقطة السوداء فقط.

قد يتراهم لك على الجدار أو بالقرب من النقطة السوداء طوال مدة التمرين اشكالاً أو ظلالاً في شكل خطوط ونقاط غامضة. وهو أمر طبيعي، لا داعي للقلق بشأنه أو للامتناع عن مواصلة التمرين ببسبيه.

### التركيز في دوائر متوحدة المركز:

تمرин التركيز في دوائر متوحدة المركز يشبه تمرين النقطة السوداء إلى حد كبير ويرجع عليه لأنه يعطينا إمكانية السماح لأفكارنا بأن تسرح بل تتوزع منتشرة على الدوائر.

ولتنفيذ هذا التمرين ارسم نقطة دائرية كبيرة بقطر سانتيمتر واحد علىخلفية بيضاء ثم ارسم بواسطة الفرجار دائرة بقطر سانتيمترتين تحيط بها وبنفس مركزها.

بعد ذلك ارسم دوائر أخرى بنفس المركز، إرسمها بأقطار: ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ سانتيمترات. إجعل محيط الدوائر أكثر غمضاً

باستعمال قلم الرصاص ولكن بنحو لا يفقدها حالتها المنتظمة. علق الشكل الذي رسمته على الجدار. استقر على مسافة مترين منها. ارتفاعها المطلوب هو مستوى جبهتك عندما تقف أمامها. إبدأ التمرين. ارفع حسمك وخذ عدة أنفاس عميقه.

في الوهلة الأولى انظر إلى أكبر الدوائر. ولأجل ذلك ثبت نظراتك عليها بحيث يبدو لك وسطها غامضاً. أجعل أكبر الدوائر في مجال رؤيتك وكأنها نقطة واحدة هي نقطة تركيزك.

وبعد حوالي (٤٠) ثانية انتقل إلى الدائرة الثانية. واصل التمرين بنفس الوتيرة (٤٠) ثانية أخرى. ثم تحول إلى الدائرة الثالثة فالرابعة، ثم... ركز في كل منها لنفس المدة ثم إتركها واتجه نحو الدائرة التي بداخلها. وأنت تواصل الانتقال نحو الدوائر الداخلية يحسن أن تضيف عدة ثوان على مدة توقفك عند كل دائرة. واصل هذه العملية حتى تبلغ النقطة السوداء. عندئذ ركز في هذه النقطة كما في التمرين السابق. تحملق فيها ما يقارب (٣ - ٥) دقائق ثم إبدأ مسيرة عكسية في الانتقال نحو الدوائر الخارجية دون تشويش فكرك والإخلال بتركيزك، أي انتقل من كل دائرة نحو الدائرة التي تحيط بها. تأمل في الدوائر بالسلسل وبتأن وبطء. ركز في كل منها (٤٠) ثانية.

التركيز في ضوء شمعة:

يعود التركيز في نقطة مضاء أو ضوء شمعة إلى تاريخ لا يقل

في قدمه عن تاريخ التركيز في نقطة سوداء. فالأسلوب الأساسي لتنمية التركيز والفكير في تمارين اليوغا والتنويم المغناطيسي يقوم على التركيز في ضوء شمعة.

مع أن التركيز في ضوء شمعة يتميز غالباً بجذابيته وتمتعه بالنسبة لمارسيه حيث يتبعون تمرينه بلهفة أكبر أيضاً، ولكن تباه إلى أن هذه المتعة والجذابية أمر نسبي تماماً أي أنه ربما يلاحظ أي شخص تأثيره بتمرين معين أكثر من سائر التمارين أو أنه ينال بمارسته ذلك التمرين مردوداً أكثر إيجابية قياساً إلى التمارين الأخرى. ونحن إذ نقدم لك ايضاحات حول أساليب التركيز الدارجة أكثر من غيرها ننصحك أن تركز اهتمامك بمارسة التمارين الأكثر تأثيراً فيك والأكثر جذابية بالنسبة لك. رغم كل ما ذهبنا إليه أثبتت التجارب أن الناس يعربون عن ارتياح وافر لمجالسة ضوء الشمعة والتركيز فيها.

#### طريقة التمرين:

اختر غرفة ظلماء. اشعل فيها شمعة. سوف يكون هذا التمرين بالطبع أكثر تأثيراً فيما لو أنجزته ليلاً شرط أن لا ينتابك النعاس. أجعل ضوء الشمعة في ارتفاع يمكنك من النظر إليها أفقياً وأنت جالس أمامها.

أطبق جفنيك كالمعتاد. انجز تمارين الاسترخاء والتنفس

العميق الوعي. إرخ عضلاتك واجعل عمودك الفقري مستوياً. افتح عينيك بتأن وركز نظراتك في ضوء الشمعة. لا تحدد نظرتك بالشعلة ولهبها بل في إطار الظاهرة التي تحيط بالشمعة أيضاً.

حدد مدة ممارستك لهذا التمرين في الوهلة الاولى بما لا يزيد عن دقيقة أو دقيقتين. وبعد انتهائه اسدل جفنيك وإرخ عضلات وجهك على وجه الخصوص. وركز خلال إرخاء عضلات الوجه على ارتخاء عضلات العينين. ابدأ الآن التمرين، ذهنياً، بعينين مغلقتين. إرسم صورة للشمعة في ذهنك وحملق فيها. وبعد دقيقة أو دقيقتين ارفع جفنيك ببطء وسلط نظراتك على ضوء الشمعة ومتى ما شعرت بتشتت أفكارك يكفي أن تركز انتباحك على جزء من ضوء الشمعة. ركز في الجزء المتموج من الشعلة وفي تغير لونه. وبعد دقيقة أو دقيقتين آخرتين عد مرة أخرى واطبق جفنيك بهدوء. إرخ عضلات وجهك وانشغل بتكوين صورة ذهنية لضوء الشمعة. وهكذا دوا اليك انتقل بين الحالتين حتى تشعر أن عينيك قد أصيبيتا بطبع تام.

الملاحظة التي يتوجب تنبهك إليها هي أن لا تنجز هذا التمرين والتمارين المماثلة مع شعورك بالملل والضغط والتکلف. بل مارسها وأنت تواق إليها. سوف تحصل على أعلى مردودات

هذا التمارين ايجابية فيما لو تمكنت عند النظر إلى أطراف الشعلة أن تعزل الحالات الوضاءة التي تحيط بها عن بعض وتركز انتباهاك في كل دفعه بإحدى هذه الحالات.

اختم التمارين بعد النظر إلى ضوء الشمعة لثلاث دقائق ثم اطبق جفنيك واستلق.

### التركيز في وردة حمراء:

التركيز في وردة حمراء هو أحد أشهر تمارين التأمل وأكثرها شيوعاً ولكن مع عدم ذكر المانثرا حيث يتضمن استغراقك في النظر إلى وردة حمراء تحملها بيديك دون أي انتباه وأي تركيز. يمثل هذا التمارين أساس تقوية التركيز الفكري. فاللا تركيز هو تركيز غير ارادي يمثل أساس التركيز الذهني. إنك تتضرر إلى الوردة وتحملق فيها عن وعي ولكنك تستغلي بذلك عن التركيز الارادي بل تطلق نظراتك نحو الوردة. فاللا تركيز بحاجة إلى التدرب لمارستها إلا أنه بالتأكيد تمارين في غاية الجذابة والمتعدة. وبإمكانك كذلك أن تجلس في متنزه وتمعن في منظر من المناظر الطبيعية. ارتخ وانظر إلى منظر ما دون أي تفكير ودون أي تركيز.

تكون كلتا العضلات والنظرات مرتبطة. سوف تتمكن من تحسين مستوى «التركيز» لدببك متى ما نجحت في اكتساب مهارة «اللا تركيز»، أي عدم التركيز. فمهارة «اللا تركيز» تعنى

في الحقيقة إجاده النظر إلى مشهد ما دون التركيز في شيء خاص. وجل اهتمام ممارس تمرين «اللا تركيز» هو تسلیط نظراته على جميع الأجزاء بشكل مماثل. فكل جزء ينال نصيباً من نظراتك بمقدار بقية الأجزاء. إنك تستغرق في هذه المحاولة حتى ينعدم تركيزك في أية فكرة خاصة فيتحرر فكرك من التركيز في تفاصيل الصورة. إنك غرفت في «كل» المنظر فكل أجزاء المنظر تتجلّى أمام عينيك بشكل متماثل وبنفس الدرجة. أدرج دوماً تمرين «اللا تركيز» أيضاً بين تمارين التركيز في برامجك. فالتناوب في ممارسة هذه التمارين إلى جانب بعض، له تأثير ملحوظ في تقدمك ونجاحك.

فتررين «اللا تركيز» يشعرك بأنك أصبحت أكثر تعمقاً في استيعابك لمفهوم التركيز وأقدر على تحقيق التركيز أيضاً، لأن تمرين اللا تركيز يولد لديك فراغاً ذهنياً يجعلك على استعداد لانجاز تمرين التركيز.

إننا ننصحك متى ما ترغب وتشعر بحاجتك إلى تحقيق تركيز جاد، مثلاً عندما تبادر إلى مطالعة كتاب ما، أو إحراز تركيز فائق لحل قضية معينة أن تمارس تمرين «اللا تركيز» أولاً.

تمرین شروع الذهن الوعي:

آخر ما نعرضه عليك من تمارين فاعلة لزيادة التركيز الفكري

هو تعرّفين شرود الذهن الوعي. إن هذا التمرّين يعوّدك على تحويل مسار أفكارك بسرعة إلى موضوع آخر متى ما تركّزت على موضوع خاص.

ولإنجاز هذا التمرّين، إجلس بعد تحقيق الهدوء والارتخاء. فكر في موضوع ما. اختار أي موضوع تشاء. ركز انتباحك فيه. قد يكون لهذا الموضوع صورة موضوعية أو ذهنية. فكر مثلاً بالقمر المتألق الذي يبيث ضوءه في كبد السماء الظلماء.

بعد عدة دقائق نجحت خلالها في تركيز ذهنك في هذا المشهد، عد فوراً وفكّر في شيء آخر يستهويك مثل شجرة ما. تنبه أثناء تفكيرك بالشجرة أن تمنع انشغال ذهنك بالفكرة السابقة أي منظر القمر. انصرف بكل فكرك إلى تفاصيل شكل الشجرة. وبعد عدة دقائق امنح فكرك فرصة الطفرة، أي دعه يقفز نحو موضوع ثالث.

البعدير بالذكر أنه يتوجب عليك التوقف عند كل مادة منتخبة حوالي دقيقتين. لا تكتثر لو شرعت نوعاً ما بصعوبة في تنفيذ هذا التمرّين في الولهة الأولى وعرضتك الأفكار والصورة السابقة للتشويش، فسرعان ما يسهل انجازه عليك بعد عدة أيام من الممارسة.

**النصل الثاني عشر**

**التركيز**

**عن طريق الذكر والعرفان**



## التركيز عن طريق الذكر والعرفان

الصلة وذكر الله وجميع العبادات الأخرى سيما عند أدائها مع التفاعل الفكري والالتفاتات بعمق لمضامينها واستيعاب أهدافها ذهنياً، كلها أمور تولد تركيزاً فكرياً ممتازاً.

بغض النظر عن قيمة ومكانة أداء هذه العبادات في المذاهب الالهية فإنها فاعلة في إفراز تركيز فكري محسوس وملحوظ يتيسر على أي شخص التنبه له واختباره.

وجميع نشاطات الانسان العبادي يشترط لتقبليها في ساحة القدس الالهية أداؤها عن تفكير وتركيز. وقد أكد رسول الله ﷺ بأن ساعة واحدة يقضيها المرء مفكراً أفضل عند الله من سبعين عاماً يواصل فيها العبادة حيث قال عليه السلام:

«تفكير ساعة خير من عبادة سبعين سنة»

فالعبادات والأذكار المؤداة مع التركيز تزيل التشوش والتفكير الزائد تماماً وتجري عملية تنقية فاعلة للجسم والفكر معاً كما تولد استقراراً فكرياً عميقاً أيضاً.

أمعن في المؤمنين المتعبدين. تجد أغلبيتهم يتمتعون بتركيز فائق واستقرار معنوي راسخ.

### الأذكار:

للأذكار التي تصطلح عليها المذاهب الهندية والبوذيون واليوغيون في عهدها الحالي «المانtra» جذور تتغول في تاريخ العرفان منذ عهد قديم، حتى يمكننا أن نقول: يتوازن ميزان أعمال الإنسان، فيما لو وضعت قيمة جميع عباداته في كفة واحدة وقيمة الذكر في الكفة الأخرى. فأوضح تأثير تركه للأذكار في نفس الإنسان عرضنا له نوعاً ما في موضوع التأمل، وهو أثره في الهدوء والاسترخاء الذهني والفكري.

قال الله تعالى في كتابه الحكيم: **«ألا بذكر الله تطمئن القلوب»** وهذا ما أوردناه بدورنا بالاستناد إلى العلم الحديث، حيث قلنا أن تواصل ترديد ذكر ما ينتج عنه التوغل إلى أعماق الدماغ والارتباط بمركز التفكير وتفعيل المشاعر. فمركز التفكير يكون بمثابة أعمق البحر المتميزة بالسكون والهدوء البالغ.

إن إفرازات الذكر من الكثرة تجعل أي ناسك متبع يلتمس قبل كل شيء تحقيق الهدوء المعنوي من خلال اللجوء إلى الذكر

الزائد.

يقول تعالى في الآية (٤١) من سورة الأحزاب: «يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرًا كثيرًا».

ففي طريقة التأمل يوصى الممارس بترديد لفظة لا مدلول لها لمنع تحامل الأفكار على الذهن وليتمكن من الارتباط (بأسرع ما يمكن) بمركز الشعور المبدع والوعي المتتجذر، ولكنها تعتبر طريقة مبتورة قياساً إلى ما يتأتى عن طريق الذكر في العرفان القديم. سوف نتناول في هذا البحث اختلاف هاتين الطريقتين ودواجه ترجيح العبادة والذكر على طريقة التأمل.

#### درجات الذكر:

يقول المرحوم الفيض الكاشاني أن الذكر وكما صنفه رواد المعرفة أربع درجات، هي:

- ١ - ذكر يردده اللسان.
- ٢ - ذكر يسهم فيه القلب أيضاً إضافة إلى اللسان.
- ٣ - أن يهيمن ذكر الله على قلب الذاكر فيانس به حتى يغدو أغفال القلب عنه أمراً مستعصياً.
- ٤ - أن يستغرق عبد الله في الذكر بكله فلا الذكر يستولي على انتباهه عند بلوغ هذه الدرجة ولا قلبه.

إن الذكر، وكما تلاحظون، يختلف عن التأمل منذ مرحلته

الأولى. فالتأمل يتطلب مواصلة ترديد الماترا ذهنياً دون تحريك الشفاه واللسان فقط، بل يوصي الممارس بأن يحرض على لسانه ثابتاً لا يتحرك بينما يتحتم أن ينساق الذكر، في الذكر العرفاني، على لسان الذاكر.

قد يعود ذلك إلى موضوع «الإيحاء للذات»، فالإيحاء للذات لفظياً إضافة إلى التفكير به ذهنياً يتميز بدرجة أعلى من التحكم والتأكيد والنفوذية إلى مركز اللا شعور. والإيحاء إلى الذات بصوت مسموع يفضل على الإيحاء الذهني ويرجح عليه دوماً. وفي المرحلة الثانية يبدأ التأمل الحقيقي، حيث يكون لزاماً على الممارس أن يحرض على منع ذهنه من الشرود لينشغل قلبه بكله في ذكره.

يقول العرفاء: إن أهم وأصعب مرحلة من التفكير هي هذه المرحلة بالتحديد. فمن المسلم به أنك عند ما تنوي تركيز فكرك كله في ذكرك سوف تتعرض باستمرار لشروع الذهن نحو أمور أخرى. في مثل هذه الحالة يتربّط عليك العودة فوراً والانشغال بذكرك. وأصل بامعان عملية التركيز القلبي في الذكر والعودة ذهنياً إليه.

لا تسمع لذهنك أبداً بالاستسلام للتتشوش والطفرات المتالية هنا وهناك.

الإشكالية الثانية المأخوذة على التأمل هي أنك تسمع

لفكرك بالتجول اينما يشاء أثناء تردد المانثرا دون أن تبدي أية مقاومة إزاء الأفكار أو أن تكون ماذوناً بالتركيز في المانثرا.

المرحلة الثالثة هي مرحلة هيمنة الذكر على الذهن حتى يغدو التفكير في أي شيء آخر أمراً مستعصياً بالنسبة للذاكر.

إن هذه البوادر تلوح إلى أن الشخص توغل تدريجياً إلى أعماق الدماغ وتمكن من الحصول على الوعي الخالص النقي. ثم يأتي دور المرحلة الرابعة التي يستغرق فيها الشخص تماماً في ذكره حتى تتحول لفظة الذكر نفسها في خضم حالته هذه إلى حجاب نفسه فت فقد اللحظة معناها ومفهومها المألوف وينساب الشخص مع مفهومها الواقعي.

فالذكر هو أداة للانسياب مع مفهوم خاص بينما تخفي جميع المفاهيم والمعاني المتعمقة في أعماق اللاشعور. وهذه المرحلة هي بالتحديد مرحلة توصف في التأمل بأنها مرحلة اللا تفكير واللا مانثرا.

ففي هذه الحالة الفكرية والشعور المبدع والوعي النقي يمكن كل شيء: حب الهي، وذ لا حدود له، طلاقة الفكر، الإبداع، الشفاء، النمو، التكامل، الثروة، الاقتدار، الحميمية وقوة العلاقات، التفاهم، الحزم و...

اختلاف أساسي آخر:

هناك اختلاف أساسي آخر بين التأمل والعرفان يتجلّى في الفرق بين المانثرا والذكر.

فممارسو التأمل يقولون: يجب أن لا يكون للمانثرا أي معنى ومدلول لمنع تبلور الأفكار، ولتنجز عملية الارتباط بأسرع ما يمكن.. بينما يقول العرفاء: لابد أن يكون للذكر بادئاً معنى واتجاه وهدف ليمحو بعد التكرار الزائد عن الذهن وينأى الشخص عن ظاهر تلك اللحظة تلقائياً.

ويرى ممارسو التأمل أن التقنية عملية عفوية يحصل بواسطتها الشخص على النقاء الباطني بينما يقول المتصوفون والعرفاء: يجب أن يكون هناك معنى وتفكير بادئاً ليتيسر تنفيذ عملية الایحاء وايغاز النداءات المطلوبة إلى باطن الشخص ثم تجاهله هذه الايجابيات السلبيات وهكذا تحصل عملية التقنية والتصفية.

إننا لم نكن فيما انساق من حديث بقصد التنكر لدور التأمل بل أردنا التنويه بأن التأمل هو احدى التقنيات المؤثرة والفاعلة في ايجاد الهدوء والتركيز إلا أننا نخلص من مقارنته مع الذكر العرفاني إلى أن الذكر أشمل وأكبر تأثيراً منه.

قد لا تفرز العبادة والذكر نتائج سريعة لديك. وهذا إنما يدل

أما على أنك لا تتحكم بذهنك وقلبك للحصول على التركيز المطلوب أو أنك لم تبلغ بعد مرحلة التنشية.

فالتركيز وانطلاق الفكر من باطن نقي يحدثان بسهولة أكبر فيما لو لم يكن الباطن ملوثاً مضطرباً وسلبي الوضعية.

والذكر كما التأمل يتطلب ممارسة التمرين دون أي توقع حتى وإن كان ذلك التوقع تحقيق الوعي الباطني والاستقرار النفسي المبدع والتركيز الذهني لأنها أمور تتأتى كافرازات للذكر تتولد عنه تلقائياً. إحرص قدر الإمكان على مواصلة الذكر. اشغل به أياماً متالية فسوف تحصل على نتائج أفضل وعلى نطاق أوسع.

وآخر اختلاف بين الذكر والتأمل هو أن تمارين التأمل تستدعي ممارستها مثلاً مرتين يومياً وعلى مدى عشرين دقيقة في كل دفعه بينما لا يكون للذكر حد نهائي. وقد أكد رسول الله ﷺ أن لكل شيء حد معين إلا الذكر فليس له حد ونهاية معينة.

والذكر يختلف في أنماطه وأساليبه، وقد يتمثل في النطق بكل من أسماء الله الحسنة.

حالة لوتوس:

هناك ممارسة مشابهة تتبع في كل من اليوغا للتنفس، وفي

التأمل عند التنفس، وفي العرفان في سياق تأدبة الأذكار. إنه تمرين في غاية البساطة يسميه اليوغيون عادة «لوتوس». عند تنفيذ تمرين «لوتوس» يتوجب عليك أن تجلس متربعاً بحيث يتلامس باطن كل من قدميك مع القسم الداخلي من فخذ الرجل الأخرى ويكون العمود الفقري مستوياً، وتتخد اليدان حالة متباعدة: يضع اليوغيون قضتي اليدين على الركبتين وهم يمسكون إصبع السبابة بالابهام وبقية الأصابع الثلاثة تكون طلقة.

وفي بعض أنواع التأمل توضع اليدان على البطن بحيث يكون الساعدان مستقران على الفخذين، وأربعة من أصابع اليد اليسرى على أصابع اليد اليمنى.

ويجعل العرفاء ساعدي اليدين فما دونهما على الفخذين على أن لا يكونا متلامسين وراحتي اليدين متوجهتين نحو الأعلى، متخذدين بذلك الحالة المألوفة عند الدعاء.

#### المسبحة:

يستخدم العرفاء والذاكرون عادة المسبحة كأداة لحساب أذكارهم ولتحقيق التركيز الذهني.

لك ان تتخذ حالة «لوتوس» نفسها ثم تنشغل بالذكر مستعيناً بالمسبحة. يكون هذا التمرين في غاية الفاعلية لجلب التهدئة الفكرية والتركيز شرط أن تحصر ذهنك في ذكر الله.

تنويه آخر:

والآن أجدني ملزماً بأن أنوه لك بملاحظة مهمة وأساسية للغاية وهي: تجنب الت怱ل أثناء أداء التمارين.

فالشرط اللازم لتليل ما تصبو إليه من خلال ممارسة تمارين التركيز هو أداؤها بصبر وتأن وهدوء.

إحرص على أن لا تعرض نفسك في الأيام الأولى للضغط بمارسة التمارين لساعات مديدة من أجل التوصل بأسرع ما يمكن إلى النتائج.

مجمل تمارينك اليومية الخاصة بالتركيز يجب أن لا تتجاوز مدتها الساعتين إطلاقاً على أن تقسم هذه المدة أيضاً على مدى اليوم الكامل.

والملاحظة الأخرى هي أنك غير ملزم بأداء جميع أنواع التمارين المذكورة خلال كل يوم بل يحسن أن تركن إلى ممارسة تقنيتين أو ثلاث يومياً (وليس أكثر من ذلك).

كن واقعاً أنك بمارسة تمررين واحد فقط (يومياً) وبتأن تحصل على نتائج أفضل مما لو أديت عدة تمارين بتتالي وعلى عجل.



ردود على  
استفساراتكم حول التركيز الفكري



## ردود على استفساراتكم حول التركيز الفكري

في هذا المجال من الكتاب ارتأينا أن نجيب على الأسئلة المحتمل تبلورها لديكم حول التركيز الذهني:

١ - هل ينشأ اختلاف الأشخاص وتباينهم في القدرة على التعلم من اختلاف وضع الذكاء لديهم؟

(الجواب): كلا، فجذور هذا الاختلاف في القدرة على التعلم لا تمتد في الذكاء الفطري الذاتي أو المستوى الدافعي الغريزي أبداً. فدروافع الأشخاص الغريزية جمِيعاً تتماثل تقريرياً. والاختلاف يكمن في القدرة على التركيز والاستيعاب.

٢ - هل يمكن أن يتبلور التركيز عفويأ؟

(الجواب): نعم، فبعض العوامل تفرز التركيز الذهني اعتباطياً دون بذل جهد من قبلنا. فالموضوع الذي يستهويانا بشدة، مثلاً،

يجتذب انتباها ويولد لدينا التركيز دون بذل أي جهد. وهكذا المشكلة ذات الطابع الانفعالي العاطفي والأهمية المعنوية بالنسبة لنا هي الأخرى تحفز تركيزنا.

٣ - هل التركيز الذهني يعني بالضرورة التحكم بالأفكار المتوافدة إلى الذهن؟

(الجواب): كلا، فلو كان ذهنك ينطوي على مثل هذا التعريف للتركيز الفكري، أعلم أنك محكوم بالفشل، فمهما تبلغ مهارتك في تحقيق التركيز الذهني لن يكون بإمكانك قط أن تکبح تماماً شرود الذهن وتغلغل الأفكار المتوافدة إليه.

فالتركيز الفكري هو انحسار شرود الذهن وتقلص مداه.

٤ - فيما لو سُئلت: أي عامل، من بين جميع قارئين هذا الكتاب، يتميز بالتأثير الأقوى في تحقيق التركيز. ماذا يكون جوابك؟

(الجواب): الرغبة، الرغبة، الرغبة

٥ - ما هو الأسلوب الأمثل لتكوين الرغبة؟

(الجواب): العمل بتأن على توسيع دائرة المعلومات حول أي موضوع باكتساب بعض المعلومات البسيطة والموجة حوله.

٦ - هل تؤثر السلامة الجسمية في القدرة على التركيز؟

(الجواب): بالطبع. الشعور بالصحة والقدرة يمنحك طاقة وحيوية كبيرة ويعزز ثقتك بنفسك أيضاً. بينما يتراجع عن الشعور بالمرض والتوعك والخمول ابتلاوك بالاكتئاب وقدانك

للثقة بالنفس.

وبما أن الشعور بالثقة والقدرة يعتبران من الدعائم الأساسية لإحراز أي تقدم. فالحكم نفسه نافذ فيما يتعلق بالتركيز الذهني أيضاً.

فمهما ارتفع مستوى شعورك بالصحة والقدرة يكون بامكانك إحراز درجة أكبر من تركيز الذهن.

٧ - هل بامكان أي موضوع دراسي أن يلعب دوراً في شرود الذهن إزاء موضوع آخر؟

(الجواب): نعم، فأي شيء يكون من شأنه صرف أفكارك عن الموضوع المحدد، يعتبر من عوامل شرود الذهن. فالتفاتك إلى درس الكيمياء وأنت تذاكر الفيزياء هو شرود الذهن. من هنا نؤكد أن تبعد عن أنظارك وأنت تذاكر درس خاص كتب ومصادر الدروس الأخرى التي يذكرك وجودها أمامك ببقية الموضوعات والدروس.

٨ - قلت أن الموسيقى تخفّض من مستوى تركيز الشخص أثناء المذاكرة ولكنني أعرف شخصاً يتميز بقدرة فائقة على التعلم رغم إصغائه للموسيقى أثناء تذاكر دروسه، فكيف تحلل ذلك؟

(الجواب): الموسيقى لا تقوّض قدرة التعلم تماماً. فهذا الشخص ذاته سوف يحرز بالتأكيد درجات أعلى بكثير فيما لو غض النظر عن الاستماع إلى الموسيقى أثناء التذاكر.

٩ - كنت قد سمعت أن هنالك كاتباً يقول بأنه كلما يجلس إلى مقعده الخاص يزداد تركيزه في الكتابة. هل هذا صحيح؟  
 (الجواب): تماماً. إنها حالة إشراط (ظهور حالة كلما ظهر شيء أو حالة أخرى، أي تعتبر الثانية شرطاً لظهور الأولى).  
 بوسع أي شخص أن يعود نفسه ويشرطها مع وضع أو زمان معين.

١٠ - ماذا أفعل لأمنع هبوط مستوى قدرتي على التركيز على مر اليوم الدراسي الكامل؟

(الجواب): ابدأ برنامجك اليومي بمطالعة الكتب الأكثر بساطة وسهولة ومرغوبية ومتعة. مارس تمارين الهدوء والاسترخاء في الفاصل الزمني بين مطالعة أي موضوعين مختلفين. امنح نفسك فرصة استنشاق الهواءطلق. خذ أنفاساً عميقاً واحلד إلى الراحة بالقدر الكافي.

١١ - ما هو دور الثقة بالنفس في تحقيق التركيز؟

(الجواب): تعتبر الثقة بالنفس من أهم العوامل النفسية الفاعلة في تركيز الذهن. فالشعور بعدم الكفاءة هو بالتحديد سبب عجزك عن التفوق على الخمول. ومن الضرورة القصوى أن ترسخ الشعور المغاير، أي الشعور بالقيمة في أعماق نفسك. فإحراز صورة ذهنية ايجابية عن الذات هو أهم عامل مساعد يمكنك توفيره لتحقيق التركيز والتعلم. ومن العوامل المنمية

للشعور بالثقة بالنفس النجاح في أعمال بسيطة وتذكر خبراتها ثم يأتي بعد ذلك دور تكوين الصورة الذهنية الايجابية وعدم الاستهانة بخبرات نجاحك.

١٢ - ما هو دور جزء اللا شعور (في عقل الإنسان) في تنمية التركيز؟  
**(الجواب):** يعتبر اللا شعور أهم أداة تأخذ بيد جميع الأشخاص لإحراز النجاح المطلوب ومنها النجاح في تنمية التركيز الفكري.

وفي هذا السياق يجب أن نحدد هدفاً واضحاً ومعيناً لجزء اللا شعور من الوجودان مع ابعاد جميع أنواع الهواجس والقلق. فطريق التحقيق سوف يتجلّى تلقائياً. هدفك كان حيازة التركيز الفكري وقد اجتذب هذا الكتاب اهتمامك. إنه من فعل جزء اللا شعور. من المطلوب كذلك أن تتصور نفسك، على مر فترة ممارسة التمارين، شخصاً قوياً تتمتع بتركيز ذهني ممتاز، تتمتع بذلك التركيز الذي تطمح لتحقيقه. وحتى أبسط خبرات النجاح التي تختبرها تتشبت في اللا شعور فتغدو رمزاً لك في المستقبل.  
 ١٣ - قلت: لتنمية ثقتك بنفسك استخدم أسلوب الإيحاء. رجاءً أوضح أكثر.

**(الجواب):** الإيحاء للذات لا يكون فاعلاً إلا إذا أُنجز بشروطه وأُنسسه وهي، أولاً: أن تفكر وترى انتباحك فيما تقول. مثلاً عندما تقول: أتمتع بتركيز ممتاز، صدق ما تقول وتصور انك

هكذا بالفعل.

ثانياً: رد هذه العبارة بكثرة سيماء قبل الخلود إلى النوم ليلاً.

ثالثاً: آمن بهذا الأمر تماماً. لا تتردد في صحته وانجزه عن ثقة ويقين.

رابعاً: رد العبارات الإسنادية والجمل الإيحائية بدافع شعورك بأحساس صادقة وحيوية ولهفة وافرتين لا عن اضطراب وأداء للواجب. أكثر متنبئي أسلوب الإيحاء للذات، خاصة الذين يلجأون إلى التصور المرئي للموضوع يحققون نتائج مطلوبة خلال (٤ - ٢) أسابيع.

١٤ - تقدم في العمر. ماذا أفعل لاستعادة تركيزي المفتقد؟  
**(الجواب):** الأمر ليس هكذا إطلاقاً. أثبتت الأبحاث والتحقيقات أن الفصول الدراسية الخاصة بالمسنين يسودها تركيز متاز.. فالمسنون يحملون عادة محفزات أكثر رصانة ومنحاً للثقة في سياق التعلم حيث يتميزون بدافع أقوى للتعلم والإفادة بشكل ايجابي من فصولهم. والميزة الأخرى التي يتسم بها كبار السن هي انهم أسرع بكثير من الأطفال على صعيد تفعيل ما يتعلمونه من مجريات حياتهم اليومية. من هنا تتفاعل هذه المعلومات في حياتهم بسرعة كبيرة.

١٥ - نوهت لدى أهمية توجيهه الاسئلة في الفصول الدراسية. فإن كان الأمر هكذا، فما هو سر امتناع أغلبية التلاميذ والطلاب غالباً عن

## الاستفسار والتساؤل؟

(الجواب): إنه سؤال مفيد للغاية. نجيب عليه بأنه يمكن في الأسباب التالية:

أولاً: يعتبر الكثير منهم السؤال دليلاً على عدم فهم الموضوع ولذلك يأبون أن يوجهوا الأسئلة. وهو من الأسباب الشائعة للتخلُّف الدراسي.

وثانياً: يفتقد فريق منهم للثقة بالنفس أو يتسمون بالاضطراب أو الخجل الزائد وربما يخافون أن يكون سؤالهم عابتاً (سخيفاً). ننصح مثل هؤلاء الأشخاص بأن يعملوا على تنمية ثقتهم بأنفسهم ويقرروا منذ اليوم بأن يطرحوا استئناتهم في الفصل. فالصعوبة كلها تكمن في الدفعة الأولى حيث يصبح طرح السؤال، بالتدريج، أمراً مألوفاً بالنسبة لهم ويمكنهم بعد ذلك توجيه استئناتهم بسهولة تامة.

إننا نذكر أعضاء المجموعة الأولى بأن السؤال ليس عيباً والجهل هو العيب الذي يؤخذ عليه الإنسان. وعلى تقدير أن سؤالك يعتبر مؤشراً لعدم فهمك الموضوع. إنك التحقت بالفصل ل تستوعب موضوعاً ما وسوف يسر معلمك جداً بأن يساعدك لتفهم الموضوع بشكل أفضل.

١٦ - أ تعرض لشروع الذهن وأفقد تركيزي أثناء الامتحانات. ما هو السبب؟

(الجواب): أولاً: إنك باحتفال قوي لست على استعداد كاف للامتحان لقلة معلوماتك. فوفرة المعلومات تولد رغبة قوية، والرغبة هي دعامة التركيز الأساسية.

ثانياً: قد تقلقك نتيجة الامتحان. والقلق والاضطراب من العوامل المثبطة للتركيز.

ثالثاً: ربما تعطي الدراسة وتحصيل العلم أولوية في ذهنك لا ترقى لمستوى ما توليه للقضايا الأخرى من أهمية. وأمور مثل: الرغبة في الدرس والدراسة، التذاكر المنتظم المتواصل والت سعود على ذلك، الاستعداد لأداء الامتحان، الإبكار في الاتصال بالفصل قبل بدء الامتحان، وكذلك ممارسة تعرير التنفس العميق وتمارين الاسترخاء قبل الامتحان، خطوات من شأنها أن تساهم في رفع مستوى تركيزك.

١٧ - وأنا منشغل بالإجابة على أسئلة الامتحان يشتد ذهني فجأة فتقطع سلسلة أفكري. ما هو السبب؟

(الجواب): إنك تعاني من سوء التنظيم. ذكرنا مسبقاً أن التركيز والذاكرة على ارتباط وثيق ومؤثر مع بعض. فتسجيل النوطات والدراسة والاستذكار كلها أمور يجب أداؤها مع الالتزام بالنظام والتنسيق. نظم كل ما تقرأه تحريرياً على الورق آخذًا بالحساب ارتباطها مع بعض.

١٨ - هل هنالك طريق أسرع تحقيقاً للتركيز الفكري؟

(الجواب): التركيز مهارة مكتسبة تتكون بمرور الزمن. إلا أن الممارسة المتواصلة للتمارين والإفادة من الابحاث والتصور المرئي تدفع مسيرة الإنسان، نحو التقدم والاستغلال الأمثل، إلى الأمام وتزيد كثيراً من سرعته في المضي فيها.

**١٩ - ما هو دور الألعاب الفكرية (مثل الشطرنج) في تنامي التركيز الذهني؟**

(الجواب): دورها فائق الجودة شرط أن نتابع على مدى ممارسة اللعبة أفكاراً منتظمة ومتسللة وهادفة. تذكر دوماً أن أية لعبة يودع لاعبها تفاصيلها في ذاكرته فيما بعد أو يتبنّاً بها مسبقاً تؤثر إيجابياً في زيادة القدرة على التركيز.

**٢٠ - صديق يقول: عندما أشعل سيجارة يتفاعل ذهني ويزداد تركيزي، فما هو رأيك؟**

(الجواب): أرفض ذلك، فجميع المؤشرات والتجارب والأبحاث العلمية تبين خلاف ذلك. أي أن التدخين يعيق تفاعل الذكاء. وإضافة إلى ذلك فإن تأثيره السلبي المباشر في الصحة الجسمية وفي التنفس يفرز تشوش التركيز بالتأكيد. ما تذكره لا يتعدي كونه اعتياداً وانطباعاً ذهنياً وهمياً.

**٢١ - لا أعرف ما إذا كان ما اقترحته أنت مؤثراً حقيقة أم لا. فع أداني هذه التمارين أحياناً درجة فائقة من التركيز بينما افتقد التركيز المطلوب رغم أداني لها أحياناً أخرى ماذا أفعل لاحتفظ على الدوام بتركيز**

## مطلوب؟

(الجواب): تحقيقك نتيجة مطلوبة في بعض الأحيان إنما يشير إلى بدء مرحلة التغيير لديك وإلى إمكانية تثبت هذه القابلية والمهارة لديك. فبتوافقك في بذل الجهد والتدريب وأداء تمارين الایحاء والتصور تتولد في ذهنك مسارات عصبية جديدة وتثبت في اللا شعور من دماغك باعتبارها عادة متعددة وسلوكاً دائمياً. ولكن احذر من توقفك. هذا ما ننصحك به.

### ٢٢ - ما هو الفرق بين التفكير الابيجابي والتصور المبدع؟

(الجواب): التفكير الابيجابي يتوقف على ذهنك الواعي المتباهي الذي يصلح فكرك وينقيه. والتصور المبدع يرتبط بعالم ما قبل الشعور (شبه الواعي) من دماغك وهو المسؤول عن نقل الأفكار الابيجابية من جزء الشعور إلى جزء اللا شعور وتبسيتها فيه.

### ٢٣ - أمارس ما اقترحت من أساليب منذ أسبوع كامل، لكنني لم أحصل على نتيجة ملحوظة. هل يتحمل أن تكون هذه الأساليب غير مناسبة لي؟

(الجواب): أبداً، يسرني أنك تمارس التمارين منذ أسبوع واهنته على ذلك. ما أطلبه منك هو أن تواصل ممارستها حتى عشرين يوماً آخر ثم ا الحكم بشأن وضعك وقيمه بعد حوالي الشهر تقريباً. إنه لمن المبكر إبداء الرأي الآن.

### ٢٤ - وأنا منشغل بأداء عمل ما، لماذا تتحامل على ذهني أساساً

## تصورات وأفكار أخرى؟

(الجواب): تنشئة التخيلات تعتبر بحد ذاتها نمطاً من الأنماط الترفيهية في الحياة. بين الفينة والأخرى تداهنك دفعة واحدة أحلام اليقظة وأنت منهمك بأداء عمل جاد. وهذا يعني أنك ما زلت لا تتمتع بالرغبة الكافية في ذلك العمل. لم تتكون لديك المحفزات الكافية للأدائه. يتوجب عليك أن تثير رغبة أقوى في نفسك وتصبح أقوى دافعية. ولكننا في مثل هذه الحالات نتصح أن تستقر في جو آخر وتمتنع ذهنك عن التخييل. إفعل ذلك عن وعي وإرادة ومنهجية في هذه المرة. لا تستغرق في أفكارك بل اكتف بالتفكير. لا تسرح مع الأفكار أينما اتجهت بل اسحبها معك أينما شئت. بذلك ينعم ذهنك بقدرة أكبر من الراحة ويغدو أكثر استعداداً للتركيز التالي.

٢٦ - أقيم في حي مزدحم كثير التردد. الضوضاء شديد حقاً. ماذا أفعل؟

(الجواب): أولاًً كن واقفاًً أن بامكانك أن تتحقق التركيز حتى في أصعب الظروف واقساها. فالضوضاء سوف لن تثير انتباحك أو أنها حتى لو أثارت انتباحك لا تستحوذ عليه بكله. من هذا حاول أن تلجم إلى أساليب إثارة الرغبة في الموضوع. كما اتنا قلنا ما يهم هو توفر هدوء نسبي. أقول: اختار أهداً مكان، نسبياً، في منزلك.

٢٧ - أشعر بجع شديد لأنعدام تركيزي. هل هو شعور غير مستصوب؟

(الجواب): أبداً، بل هو شعور ممتاز أيضاً. فأول خطوة إيجابية نحو التغيير هو الشعور باللارضا إزاء الوضع السابق والراهن. فالشعور باللارضا يعطيك الرغبة والدافع للتغيير والتنامي.

\*\*\*

إنك الآن أصبحت ملماً بمفهوم تركيز الذهن، وأساليب التوصل إليه أنتاء المطالعة والتذاكر في منزلك وكذلك في الفصل الدراسي أو في قاعة المحاضرة وحان الأوان لتمارس ما عرضنا عليك من تمارين. لا تنس أن أهم عامل من عوامل نجاح أي إنسان ناجح هو المثابرة على مواصلة التمارين. واصلها حتى يتحقق لك النجاح.



## الفهرس

٧ .....	مسة ودية ..
١١ .....	<b>الفصل الأول: الحقائق في مجال تركيز الذهن</b>
١٣ .....	ما هو التركيز؟ ..
١٧ .....	تركيز الذهن أمر مكتسب ..
٢١ .....	<b>الفصل الثاني: أساس القارئين في تركيز الفكر</b>
٣١ .....	<b>الفصل الثالث: الرغبة: أهم مقومات تركيز الذهن</b> ..
٣٣ .....	تركيز الذهن والرغبة ..
٣٦ .....	١- اكتساب المعلومات الأولية: ..
٤٤ .....	٢- الإلمام بالقوانين ..
٤٥ .....	٣- إعادة صياغة التعبير ..
٤٦ .....	٤- تبنِّ أسلوب الدعاية مع الكتاب ..

٤٨ .....	<b>٥ - اعمل حساباً للملذات النهائية لا صعب المسير</b>
٥٠ .....	- سوء التخطيط .....
٥١ .....	- تحديد المدف .....
<b>٥٥ .....</b>	<b>الفصل الرابع: طريقة المطالعة والتذاكر مع التركيز</b>
٥٧ .....	ما هو شرود الذهن؟ .....
٥٩ .....	أساليب المطالعة مع التركيز .....
٥٩ .....	١ - القراءة السريعة .....
٦١ .....	٢ - المطالعة الأولية .....
٦٢ .....	٣ - طرح الاستئلة .....
٦٧ .....	٤ - الكتابة والتسجيل .....
٦٨ .....	- فوائد تسجيل النوطات .....
٧٣ .....	٥ - مراجعة النوطات .....
<b>٧٥ .....</b>	<b>الفصل الخامس: العوامل الفاعلة الأخرى في المطالعة والتذاكر</b>
٧٥ .....	مع التركيز .....
٧٧ .....	تنويه هام: تسجيل النوطات من عوامل شرود الذهن .....
٧٩ .....	الخصائص المكانية .....
٨٢ .....	الموسيقى والمطالعة .....
٨٤ .....	الخصائص الزمنية .....

٨٧ .....	<b>دور الحالات في التركيز الذهني</b>
٨٧ .....	<b>الاضطراب</b>
٩٠ .....	<b>تحذير هام</b>
٩٣ .....	<b>الفصل السادس: تركيز الذهن في قاعة الدرس</b>
٩٧ .....	تقنيات التواجد الفاعل في قاعة الدرس .....
٩٩ .....	تسجيل النوطات داخل قاعة الدرس .....
١٠٥ .....	أي النوطات يجب تسجيلها؟ .....
١٠٦ .....	عودة إلى فوائد تسجيل النوطات .....
١١٥ .....	<b>الفصل السابع: تنمية دقة وقابلية الحواس الخمس</b>
١١٨ .....	تنمية حاسة السمع .....
١٢٠ .....	تنمية حاسة الشم .....
١٢١ .....	تنمية حاسة الذوق .....
١٢٢ .....	تنمية حاسة اللمس .....
١٢٣ .....	تنمية حاسة البصر .....
١٢٧ .....	<b>الفصل الثامن: الاسترخاء</b> .....
١٣٤ .....	مراحل الاسترخاء .....
١٣٤ .....	ملاحظات هامة .....

١٣٨ .....	<b>أساليب الاسترخاء الأخرى</b>
<b>الفصل التاسع: اليوغا وزيادة التركيز</b>	
١٤١ .....	ما هي اليوغا؟
١٤٥ .....	مراحل اليوغا
١٤٦ .....	١- التفكير الإيجابي
١٤٧ .....	٢- التحرر والانتعاق
١٥٤ .....	٣- التنفس الصحيح وفوائده
١٦٨ .....	٤- التغذية الصحيحة
١٧٠ .....	٥- القارئين الجسمانية:
١٧٠ .....	- أنس القارئين الجسمانية
١٧٣ .....	- كم ولأي مدة نمارس تمارين اليوغا؟
١٧٤ .....	قارئين اليوغا الأساسية الأربع
<b>الفصل العاشر: التأمل والمانترا</b>	
١٧٧ .....	كيف نمارس التأمل
١٨١ .....	المانترا
١٨١ .....	توصيات هامة
١٨٢ .....	عملية التأمل
١٨٥ .....	إدماج الاسترخاء والتأمل لتحقيق التركيز
١٨٧ .....	

<b>الفصل الحادي عشر: عارين تحقق التركيز الفكري بمهاراتها</b>	١٨٩
- التركيز في نقطة سوداء .....	١٩١
طريقة التركيز .....	١٩٢
- التركيز في دوائر متوحدة المركز .....	١٩٤
- التركيز في ضوء شمعة .....	١٩٥
طريقة التررين .....	١٩٦
- التركيز في وردة حمراء .....	١٩٨
تمرين شرود الذهن الوعي .....	١٩٩
<b>الفصل الثاني عشر: التركيز عن طريق الذكر والعرفان</b>	٢٠١
الأذكار .....	٢٠٤
درجات الذكر .....	٢٠٥
حالة لوتوس .....	٢٠٩
المسبحة .....	٢١٠
تنويه آخر .....	٢٠١١
ردود على استفساراتكم حول التركيز الفكري .....	٢١٣